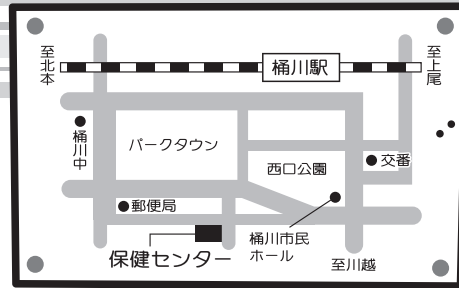


健康増進課  
(保健センター内)  
☎786-1855  
FAX 786-0096



※母子健康センターは耐震工事のため、こどもの健康診査は全て保健センターで実施します。

こどもの健康診査

Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 内容. Lists various health checkups for children from 4 months to 10 months old, including physical exams, nutrition consultations, and dental checkups.



母子健康相談

Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 対象者および内容, 定員. Lists various support classes for mothers, such as pregnancy classes, parenting classes, and support groups.



おとなの健康相談

Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 対象者および内容. Lists an adult health consultation session for blood pressure, weight, and diet.



Let's ナイトウォーキング (西側8kmコース)
〜夏休みの思い出に小学生の皆さんも一緒に歩きましょう〜

とき 8月21日(水)午後6時50分
保健センター1駐車場集合 午後9時30分頃解散(小雨決行)
コース 保健センターから西中学校周辺を歩きます。
持ち物 飲み物・懐中電灯・雨具・歩きやすい服装と靴
費用 100円(保険代)
定員 30人※小学生以下の人は、親子でご参加ください。(完歩賞あり)また、お子さんには記念バッジを贈呈します。

申し込み 8月5日(月)午前9時〜16日(金)に電話または直接、健康増進課へ。

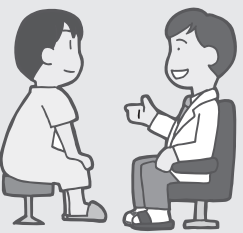
チャレンジ! 男性クッキング
〜初心者の方大歓迎〜

料理を作ってみたい、男性の皆さん!一緒に体験してみませんか?
とき 9月4日(水)午前9時30分〜午後1時
ところ 保健センター2階栄養指導室
対象 市内在住、在勤の男性
定員 25人(先着順)
費用 500円(保険代、材料費一部)

「集団がん検診」追加申込みのお知らせ
負担 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、タオル
主催 桶川市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)
申し込み 8月9日(金)午前9時から
電話または直接、健康増進課へ。

Table with columns: 検診名, 費用, 対象者, 検診日, 募集人数. Lists cancer screening options for uterus, breasts, lungs, stomach, and large intestine.

健康づくり 幸せづくり
CKDを知っていますか?
人工透析は患者さんにとっても負担になりますし、国の負担する医療費も高額です。しかし、腎臓病は早い時期に治療を始めれば、腎不全になるのを予防することができます。ですから、腎臓病がわかったときに腎臓の専門医と連携して治療することが求められます。
【桶川北本伊奈地区医師会】



平成25年度健康づくりサポーター養成講座  
「健康1番! わくわくセミナー」  
健康長寿サポーター養成講座

元気づくりの輪を広げよう!

健康づくり運動を推進する『桶川市健康づくり市民会議(以下、市民会議)』による元気づくりを応援する講座です。

この講座で、いつまでも元気に活き活きと過ごすコツを学びましょう!!

修了した人は、市民会議と共に健康づくりの案内役として活動することができます。

さらに、今回は健康長寿サポーター応援ブックが交付されます。

対象▼市内在住で健康づくりボランティアに関心のある人(原則として全日程出席可能な人)。これまでに健康づくりサポーター養成講座を受講したことがない人。

定員▼30人(先着順)

費用▼ウォーキング時の保険代100円、調理実習時の材料費500円(当日集金)

申込み・問合せ▼8月8日(木)午前9時から電話または直接健康増進課へ

	とき	内容	会場	講師
1	9月3日(火) 13:30~15:30	開講式 オリエンテーション 「健康づくりで若返りましょう!」 「やわら体操」	保健センター	市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議委員 和久津一彦さん
2	★9月27日(金) 13:30~15:30	公開フォーラム 「誰が守る? 私の健康~かかりつけ医と共に~」	さいたま文学館 文学ホール	下記参照
3	★10月17日(木) 9:00~14:00	Let's トライ ウォーキング ~脳トレ、脚トレで五・七・五 ゴー! ゴー! ※小雨決行	市内 (西側版マップ) 9kmコース	市民会議 ウォーキング部会
4	10月31日(木) 9:30~13:00	おてがる簡単クッキング(調理実習) ~おいしく・作って・健康づくり~	保健センター	市民会議 たばこ・食部会
5	★11月12日(火) 13:30~15:30	「爆笑パワーで生涯現役大作戦!」 ~毎日ちょこっとできるキレイと元気と健康長寿~	保健センター	旬カノン・プレス・サテライト秋子塾 代表 藤原 秋子さん
6	11月29日(金) 13:30~15:30	「健康長寿埼玉プロジェクト! あなたも健康長寿サポーター!!」 修了式	保健センター	市民会議事務局スタッフ

★は公開講座です、公開講座のみのものであります。(8月8日午前9時より申込み受け付け、9月27日(金)150人、10月17日(木)30人、11月12日(火)50人)

※9月3日(火)、10月17日(木)は、運動やウォーキングに適した服装・靴でお越しください。



パネリスト  
渡辺 正敏さん  
(渡辺医院 院長)



パネリスト  
養田 芳子さん  
(ようだ眼科医院 院長)



パネリスト  
大野 司さん  
(大野整形外科 院長)



コーディネーター  
市民会議会長  
黒沼 景子さん  
(朝日内科歯科医院 歯科医)

市民会議初めめの試み!  
公開フォーラム  
☆コーディネーターおよび  
パネリスト紹介