

保健のお知らせ

ラフターヨガ教室(体験コース)

「ラフターヨガ」は笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることができ、心身ともにすっきりします。

笑いが心身に良い影響を与え、リラクゼーション効果、ストレスの軽減やストレスによって低下している免疫系の回復にも効果がみられます。この機会にぜひ体験してみませんか。

日時 9月12日(日)

午後1時30分～

場所 安達公民館

定員 50名(先着順)

申込締切 9月6日(月)

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課予防係

☎(55)5109

11人の健康づくり講座

日常生活のさまざまなストレスとの上手な付き合い方を分かりやすくお伝えします。こころのやさしい時間を過ごしてみませんか？

日時・場所・内容

①9月3日(金)

午後2時～3時30分

岩代保健センター

「ストレスとのつきあい方」

②9月16日(木)

午後7時～8時30分

安達保健福祉センター

「うつ病とその対応」

講師 県立医科大学附属病院精神科医

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課予防係

☎(55)5109



女性の検診

無料クーポン券を配付

女性特有のがん対策として、対象者の方へ「乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン」を配付します。

対象者 昨年の4月2日から

今年の4月1日までの間に

次の年齢に達した市民

《子宮頸がん検診》20歳、25歳、30歳、35歳、40歳

《乳がん検診》40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

※4月20日を抽出日として

7月下旬に個別郵送しました。

有効期間

平成22年8月2日(月)～

平成23年2月28日(月)

実施医療機関

《子宮頸がん検診》二本松病院、土川産婦人科医院、本田レ

ディースクリニック、渡辺医院、二本松ウイメンズクリ

ニック、谷病院

《乳がん検診》二本松病院、枳

記念病院、谷病院

※市の女性集団検診でも利用

できます。

◎問い合わせ…

健康増進課予防係

☎(55)5109

乳がん予防教室

近年、増加している乳がん

について、予防方法などを学

んでみませんか。

日時 9月1日(水)

午後1時30分～3時

献血協力のお願い(8月)

献血の際は、献血カード、献血手帳または本人確認のできる証明書(運転免許証・健康保険証)等をご持参ください。

◎日時

期日	実施時間	場 所	地域
5日(木)	9:00~10:00	東邦ゴム工業(株)城山工場	二本松
	10:30~12:00	東邦ゴム工業(株)根崎工場	
	15:30~16:30	J Aみちのく安達二本松支店	
23日(月)	9:00~10:30	特別養護老人ホーム羽山荘	東和
	11:00~12:30	(株)ゴーアップ福島	安達
	14:00~17:00	(株)コメリパワー安達店	
24日(火)	9:00~10:30	福島交通(株)二本松営業所	二本松
30日(月)	11:00~12:00	(株)日東福島工場	
	13:00~17:00	医療法人辰星会枳記念病院	

※会場の都合により実施時間を変更する場合があります。

◎問い合わせ…健康増進課予防係☎(55)5109

場所 安達保健福祉センター  
内容 医師による講話  
講師 医療法人辰星会枳記念病院 円谷博先生  
対象者 市民  
参加費 無料

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課予防係

☎(55)5109

