

# 骨の健康教室(全2回)

骨粗しょう症が原因の骨折により、寝たきり状態になってしまう人が増えています。骨粗しょう症を予防し、これからも元気に過ごすために、骨の健康教室を開催します。お気軽にお申し込みください。

## 大館会場

### とき

- ①10月3日(火)10時~13時
- ②10月11日(水)10時~11時30分

### ところ

- ①保健センター②中央公民館

## 田代会場

### とき

- ①10月18日(水)10時~13時
- ②10月30日(月)10時~11時30分

### ところ

- ①②ともサンピア

### 定員

- 各会場30人(先着順)

### 内容

- ①講話と調理実習②運動講話と実技

### 持ち物など

- ①筆記用具、米1/2カップ、エプロン
- ②筆記用具、運動しやすい服装、内ズックなど

### 受け付け開始

- 9月4日(月)8時30分

申・問 保健センター ☎42-9055



## 第15回

## 参加者募集

# スポーツ・レクリエーション祭

恒例のスポ・レク祭を開催します。申し込みは、各地区公民館へお気軽にどうぞ。なお、比内地域は、樹海体育館、田代地域はグリアス田代で受け付けます。

### とき

- 10月1日(日)

### 種目と会場

- 8人制バレーボール(樹海体育館)
- ソフトバレーボール(樹海体育館)
- ターゲットバードゴルフ(あやめの里TBG場)
- ストリートバスケット3on3(城西小学校体育館)
- ユニカール(釈迦内体育館)
- ラージボール卓球(樹海体育館)

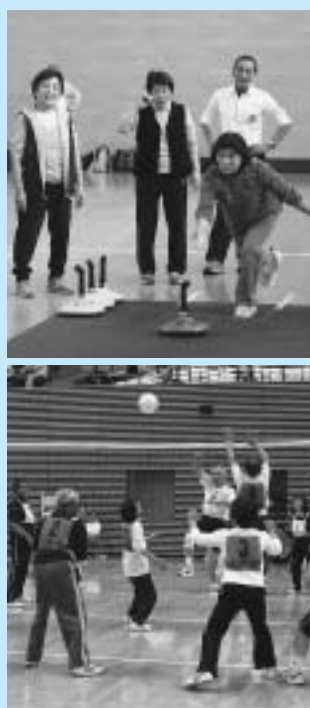
### 賞と賞品

種目ごとに3位まで賞状と賞品。参加賞あり。

### 参加資格

8人制バレーボールは60歳以上のかた。ストリートバスケットは小学生のみ。他の種目は高校生以下を除く市民のかた。

問 スポーツ課 ☎45-2820



問 県健康推進課 ☎018-860-1423

フリーダイヤル 0120-915-508



1人で悩まず、誰かに話してみませんか。専門の相談員が対応します。

## 自殺予防無料電話相談

あなたの命が大切なんです

「エンジョイ!元気アップ講座」  
テーマ  
こころもからだもリラククス♪  
「元気アップ ヨガ教室」  
とき 9月13日(水)10時~11時30分  
ところ 中央公民館体育館  
持ち物など 内ズック、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装  
内容 ヨガのお話と実技  
※素足になれるようしてきてください。  
※「とき」「ところ」がいつもと違います。良く確認の上、ご参加ください。  
問 保健センター ☎42-9055

## 心の健康講座

障害者への無料開放 毎月第1水曜日  
対象 要介護認定を受けたかた、身体障害者手帳をお持ちのかた  
※入浴への介助はしていません。  
問 老人福祉センター ☎50-2031  
とき 9月14日(木)14時~16時  
ところ 北部シルバーエリア  
講師とテーマ 佐藤泰治氏(さとう心療内科院長)「うつ病について」  
申 問 大館保健所 ☎52-3955  
FAX 52-3911

## うつ家族教室

保健師や精神科医が、患者や家族へ「うつ病」の情報を提供します。  
対象となるかた うつ病で治療中のかたの家族や関係者  
とき 10月5日(木)、11月2日(木)、11月30日(木)、12月21日(木)、平成19年1月25日(木)、2月15日(木)  
ところ 大館保健所  
※時間はいずれも13時30分から15時30分まで。1回のみ参加も可能です。  
申 問 大館保健所 ☎52-3955  
FAX 52-3911