



5月5日・スポーツラリー in DOME 04

健康づくり学級(全3回)参加者募集

- 1回目 6月23日(水) 9時45分～13時
- 健康相談、血圧測定
- 講話(保健師)
- 肥満予防
- 適正体重で健康管理①
- 講話と調理実習(栄養士)
- 肥満予防
- エネルギーカットのコツ①
- 2回目 6月30日(水) 9時45分～11時30分
- 健康相談、血圧測定
- 講話(健康運動指導士)と運動実技(運動講師)
- 楽しく体を動かそう
- 3回目 7月16日(金) 9時45分～13時
- 健康相談、血圧測定
- 講話(保健師)
- 肥満予防
- 適正体重で健康管理②
- 講話と調理実習(栄養士)
- 肥満予防
- エネルギーカットのコツ②

募集人数 30人(定員になり次第締め切ります)

持ち物・健康手帳(お持ちでないかたには差し上げます)、筆記用具と、1、3回目はエプロン、

三角きん、米1合、2回目は運動のできる服装、スツック
申し込み方法
電話またはFAXでお申し込みください。

甲問保健センター ☎42 9055
FAX 42 9054

運動教室参加者募集

にこにこウォーキング(全8回)

- とき 6月 16日(水)、28日(月)
- 7月 9日(金)、30日(金)
- 8月 27日(金)
- 9月 8日(水)
- 10月 6日(水)、20日(水)
- 印10時～11時30分
- 印13時30分～15時
- ところ 保健センター、樹海ドーム、長根山運動公園周辺ほか
- 対象 おおむね70歳未満の運動可能なかた
- 参加費 無料
- 募集人数 30人(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み方法 電話またはFAXでお申し込みください。
- 甲問保健センター ☎42 9055
FAX 42 9054

いい汗流してみませんか
第9回 健康登山参加者を募集

とき・7月3日(土) 6時
中央公民館前集合
ところ・秋田駒ヶ岳
対象・13歳以上の健康で登山可能な市民
定員・50人
参加費・1,000円
申し込み方法
往復はがき1枚につき2人まで記入できます。往信用に住所、氏名、生年月日、電話番号を、返信用に代表者のかたのあて先をお書きください。
締め切り・6月14日(月) 必着
応募者多数の場合は抽選し、代表者に通知します。

公開抽選会
6月17日(木)10時から市役所第3会議室で開催します。
昨年度参加していないかたを優先します。
登山口までバスで送迎し、登山は休憩を含めて約4時間の予定です。
昼食をご持参ください。
応募と問い合わせ先
〒017 8555
大館市字中城20
市役所保険課「健康登山」係
☎49 3111(内線242)
小雨でも行いますが、状況により延期する場合があります。

会場 保健センター
参加料 無料
対象 市民であれば、どなたでも参加できます。

保健センターの
健康相談
お近くの会場へ

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。
持ち物・健康手帳
お持ちでないかたには差し上げます。
費用は無料です。
問 保健センター
☎42 9055

6月の健康相談

とき	会場
8日(火)	釈迦内公民館
10日(木)	保健センター
15日(火)	矢立公民館
21日(月)	下川沿公民館

時間は10時～11時30分です。