

# 冬期健康体操教室



寒い季節は外出したり体を動かしたりすることもおっくうになり、運動不足になります。一方で気温の低い環境下では、体がより多くの熱をつくり出そうとするため自然と基礎代謝が高くなるといわれ、エネルギーを消費しやすい体づくりの効率もアップします。冬場の運動不足解消に、冬期健康体操教室に参加して、心地よい汗を流してみませんか？

## ■とき・ところ

いずれも 13:30～14:30

	ふうれん健康センター	総合福祉センター
1回目	2/2(月)	2/4(水)
2回目	2/9(月)	2/12(木)
3回目	2/16(月)	2/18(土)
4回目	2/24(火)	2/25(日)

## ■講師

健康運動指導士 菊地幸子氏

## ■定員

総合福祉センター 50人、ふうれん健康センター 25人

## ■持ち物

バスタオル（床に敷いて使用）、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物（水分補給用）

## ■申し込み

電話もしくは下の二次元コードから



運動不足解消！



## がん検診のご案内



保健センターは、市民の皆さまの健康を守るために、定期的に総合検診・各種がん検診などを実施しています。右の二次元コードを読み取っていただくと、内容や日程がわかる申込フォームへリンクします。お気軽に申し込んでください。定期的な検診は、病気の早期発見と予防にとっても重要です。自覚症状がない場合でも、健康診断を受けることで、生活習慣病やがんなどの重篤な病気を早期に発見し、適切な対策を講じることができます。



## ■休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
1/1(木)～1/3(土)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
1/4(日)	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381
1/11(日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
1/12(月)	名寄東病院	東6南5	01654 ③ 2188
1/18(日)	名寄中央整形外科	西2南6	01654 ③ 2006
1/25(日)	たに内科クリニック	西8南11	01654 ③ 1223

救急医療情報案内：フリーダイヤル 0120-20-8699

## ■子育て保健事業（1月の予定）

日付	事業名
1/14(水)	のびのび親子教室
1/15(木)	幼児検診
1/19(月)	股関節脱臼検診
1/20(火)	乳児健診
1/22(木)	ちびっこひろば①
1/26(月)	発育相談
1/28(水)	計測日※
1/29(木)	ちびっこひろば②

対象者には個別にご案内。  
※希望の方は事前に保健センターへ申込。