

健康・保健・子育て

地域子育て支援拠点事業

(7月分)

【カンガルーポケット】

☎65・8655

●日時および内容

- ① 8日(水) 英語あそび
- ② 14日(火) カードあそび
- ③ 21日(火) 体育あそび
- ④ 28日(火) 音楽あそび

午前10時～午後3時

●場所 カンガルーハウス

●参加費 無料

※水・木曜日、7日(火)

は自由活動日

【こじかクラブ】

☎68・0055

●日時および内容

- ① 1日(水) 親子体操
- ② 8日(水) 親子リトミック
- ③ 15日(水) 親子ダンス
- ④ 22日(水) プール開放
- ⑤ 29日(水) プール開放

午前10時～午後3時

●場所 桜山保育園

●参加費 無料

※火・木曜日は自由活動日

【なかよしひろば】

☎62・0749

●日時および内容

- ① 2日(木) 造形あそび
- ② 9日(木) ソフトエアロビ
- ③ 16日(木) リズムあそび
- ④ 23日(木) 水遊び
- ⑤ 30日(木) 親子体操

午前10時～午後3時

●場所 なかよし保育園

●参加費 無料

※月・火曜日、24日(金)

は自由活動日

★各ひろばは月々金、園庭開放・電話相談を行っています。

おはなし会へどうぞ!

(7月分)

絵本やおはなしと親しむ楽しいひとときを、親子ですごしてみませんか?

【キャッチ・ハート・ブックおはなし会(キッズ・フレンド)】

●3日(金) 午前11時

場所 中央公民館ロビー「天使の館」

【七夕おはなし会】

●4日(土) 午後2時

場所 中央公民館ロビー「天使の館」

使の館」

【べりとぐらお話の会】

●11日(土) 午後2時

場所 中央公民館ロビー「天使の館」

【乳幼児のためのおはなし会(べりとぐらお話の会)】

●17日(金) 午前11時

場所 みどり蒼生館

【キッズ・フレンドのおはなし会】

●18日(土) 午後2時

場所 中央公民館ロビー「天使の館」

【なかよしブッククラブおはなし会(図書館職員)】

●25日(土) 午後2時

場所 中央公民館ロビー「天使の館」

※どのおはなし会も参加無料。お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

市立図書館 7月の休館日

- 1日(水)、5日(第一日曜)、8日(水)、15日(水)、20日(月・祝)、22日(水)、29日(水)。

日曜日は第1日曜日以外は開館しています。ぜひお越

しください!

【問】市立図書館

☎63・2379

荒尾市民病院

糖尿病教室 瑞鳳会

●内容 「栄養士と薬剤師からの話」

①糖尿病の食事療法

②糖尿病のお薬の話

●講師 市民病院栄養科 西原先生、薬局 大久保先生

●日時 7月10日(金) 午後2時30分～4時

●場所 荒尾市民病院 健康管理センター(南病棟2階 人間ドック室)

●参加費 無料

※事前申込不要

【問】市民病院代謝・内分

泌内科外来 ☎63・1115

保健センターから家庭訪問します

訪問保健指導の実施

高齢者・妊産婦・乳幼児

および各種検診で指導が必要な人の各家庭を、保健師・

助産師・看護師・栄養士・

歯科衛生士・母子保健推進

員が訪問し、本人や家族に

対して食事や日常生活上の注意などの指導や不安に対するアドバイスをを行います。

訪問指導のサービスは対象者に応じて行いますので、お気軽にご相談ください。

なお訪問の際は、身分証明書を携帯していただきますのでご確認ください。

【問】保健センター ☎63・1133

障がい者定期相談会(7月)

身体・知的・精神などに障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについての相談に応じ、必要な情報の提供および助言、障害福祉サービスの利用支援、就労支援などを行います。

生活の中で、困っていることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

●日時 7月15日(水)

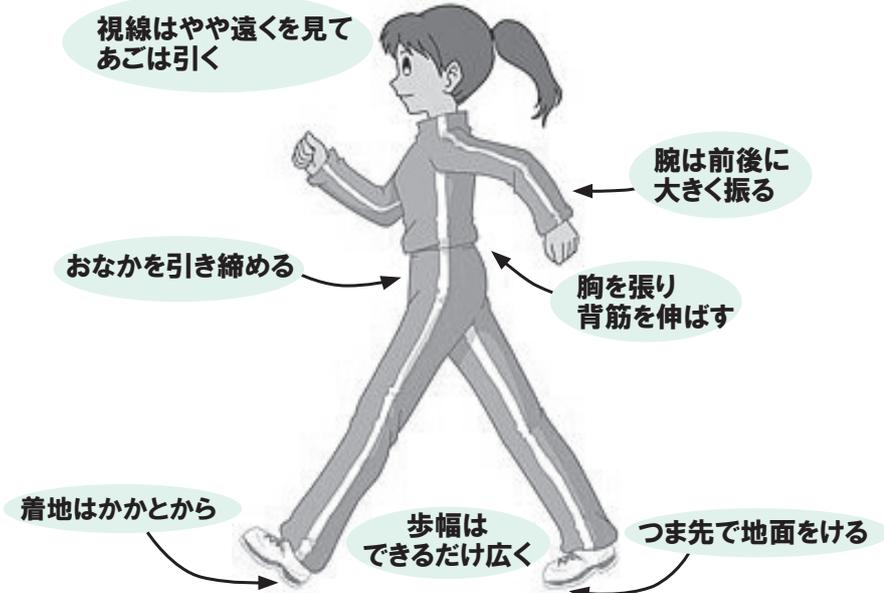
午前9時30分～11時30分

●場所 玉名市文化センター

【問】福祉課 ☎63・1406

ウォーキングで足腰・心肺機能を鍛えよう

歩く姿勢のポイント



※準備運動・整理運動は忘れずに！事前に体調をチェックし、ウォーキングの前後にストレッチなどの準備運動や整理運動をしましょう。

適正心拍数の算出方法

$$(220 - \text{自分の年齢} - \text{自分の安静心拍数}) \times 0.5 + \text{自分の安静心拍数} = \text{適正心拍数}$$

事前に安静心拍数（安静時1分間の心拍数）を計測し、下線部に数字を当てはめて適正心拍数を算出しましょう。そして、ウォーキング後に1分間計測した心拍数が適正心拍数となることを目指しましょう。

例：70歳で安静心拍数60の人の場合

$$(220 - 70 - 60) \times 0.5 + 60 = 105 \Rightarrow \text{適正心拍数}$$

5月末現在 荒尾市の人口（前月比）

世帯数…23,566 世帯（26）

人口…56,673 人（13）

男…26,644 人（28）

女…30,029 人（△15）

局
社会教育課 ☎ 63・1681
保健センター ☎ 63・1133

無料、どなたでも
【問】2030 あるいは有明優都
戦略ライフステージ部会事務

●日時
7月は第1・3火曜に開催
7日（火）、21日（火）午後
7時～30分程度
●場所
運動公園内「元氣ロード」

興味がいいたらさっそく歩こう！
ビート・コア・ウォーキング

●8日（火）
▽荒尾市役所
午前9時40分～11時30分、
12時30分～午後3時30分
※ただし、40ミリリットルのみ、
体重50キログラム以上の人
【問】保健センター
☎ 63・1133

愛の献血（7月）

【問】熊本県保険医協会
☎ 096・385・3330

※テーマは変更になることがあ
ります。

▽月曜 水虫
▽火曜 子どもの熱中症
▽水曜 大人の熱中症
▽木曜 歯科で治療した詰めも
の、かぶせものの寿命について
▽金曜 尿路結石の治療
▽土・日曜 女性の外陰部の
かゆみ

モシモシ健康情報（7月）
☎ 096・385・3300

運動公園内「元氣ロード」にて体験しよう
実践！ビート・コア・ウォーキング

ウォーキングは健康維持に役立つ、手軽にできる運動です。
1日20分から40分、週2から4回、できれば毎日実践してみませんか。履き心地のよい靴を選び、自分のペースで楽しみましょう。
なお、ウォーキングをより効果的に行うために適正心拍数（自分にあつたペース）での歩行を心掛けましょう。

「こ」でお勧めする「ビート・コア・ウォーキング」は、音楽を聴きながらリズムに合わせて楽しく歩くことにより、集中力が高まり、生活習慣病や肥満の予防や筋力の強化など、体に良い相乗効果が得られます。
音楽のパワーを受けて、強い体へチャレンジ！