

## 9月の健康づくり

### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

- 日時 3日(火)、17日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め30～40分ほど。  
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
愛の献血

- 3日(火)  
▽荒尾警察署  
午前9時30分～正午  
▽ポリテクセンター荒尾  
午後1時30分～4時
- 10日(火)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
午後12時45分～4時
- 19日(木)  
▽荒尾消防署  
午前9時30分～11時30分  
午後12時30分～3時30分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎63-1133

### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 12日(木)  
▽中央公民館(医師が対応します)  
午前10時～11時30分
- 10日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎63-1133

### いきいき健康づくり教育講座 受講者募集

●保健センター  
☎63-1133

自身の健康や生活習慣病の予防、老化・介護の予防のために、ぜひご参加ください。5回以上受講した人には、講座修了証を発行します。

- 日時 10月3日～11月21日(毎週木曜)  
午後1時30分～3時30分  
※去年より開始時刻が30分早くなりました。
- 場所 医師会館(会議室) 荒尾市宮内1092番地18
- 申込方法 9月27日(金)までに、電話か直接保健センターにお越しの上、申し込んでください。
- ※当日、会場でも申し込みできます。希望講座のみの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習内容 ※毎週木曜開講

	開講日	講習内容	講師
第1回	10月3日	ゆりかごから墓場まで美味しく食べよう	ふみ歯科医院副院長 田中みどり
第2回	10月10日	ジェネリック医薬品について	瀬戸薬局山浦店薬剤師 高田良子
第3回	10月17日	生活習慣病と食事について	有明成仁病院管理栄養士 酒見由香、相良悦子
第4回	10月24日	治りにくい咳に対して	本里内科院長 本里雄一
第5回	10月31日	頭と身体のリハビリについて	玉名病院作業療法士 陣内勇人 ゆうきの里作業療法士 南竹伸吾
第6回	11月7日	救急車を呼ぶべき症状とその予防	荒尾市民病院 救急看護認定看護師 下村雅美
第7回	11月14日	心の基礎体力	桜山保育園園長 伊藤美佳子
第8回	11月21日	脳卒中について	荒尾市民病院 脳神経外科部長 濱崎清利

### おしゃべりカフェ

毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております！

- 日時 9月10日(火) 午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料
- ※託児あり/要予約

テーマ  
「夫婦の会話力UPの知恵」

●人権啓発課  
男女共同参画推進室  
☎63-1139 FAX 63-1197

## 冷え予防、夏こそ運動を!

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.42

暑い夏、室内では冷房で体が冷やされ、外に出ればぐったりするほど暑い・・・これを毎日繰り返していると、体の調節機能が低下し、血流が悪くなり、体調不良を招くことがあります。日頃から運動不足を感じているあなた、ぜひこの機会に真夏の冷え対策の一つとして、運動を取り入れてみませんか?

### ◆夏の冷え予防のポイント



### ◆簡単ストレッチ

冷えをもっとも感じやすいのは足先です。ストレッチで血液やリンパの流れの改善、足先の冷えやむくみも解消しましょう。



適度な運動は、発汗することで代謝アップが期待でき、さらにリフレッシュ効果があり、ストレス解消にもつながります。いい汗を出してしっかり水分補給をすることで、夏冷えに強い体をつくりましょう。

●保健センター ☎63-1133

### 運動教室開催中!一緒にいい汗流しませんか? ～気軽にご参加ください～

#### 荒尾市運動教室

- 日時 第2・4水曜  
午後7時30分～9時
- 場所 中央小学校体育館
- 対象 40～64歳までの人
- 参加費 ひと月につき1,000円
- [申・問] 保健センター ☎63-1133

#### 八幡健康クラブ(自主サークル)

- 日時 毎週木曜  
午後7時30分～9時
- 場所 八幡小学校体育館
- [申・問] 八幡健康クラブ代表  
前田隆信  
☎090-6296-3780