



## ふれあい健康教室

「健康講座 理想の朝食のすすめ」

講師 大塚製薬さん

日時：8月7日(木) 9:30～

場所：今井地区福祉ひろば

場所を  
お間違い  
なく！

今月は、大塚製薬さんの健康講座です。

理想の朝食について教えていただきます。食欲がなくなる季節ですので

たくさん学びましょう！ご参加お待ちしております！

## 出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

・森のこびと

お弁当…500円 パン…120円～

お菓子(焼菓子など)…100円～

七夕の笹を飾ります！ 7月のふれ健で年長さんからいただいた輪っか飾りも  
使いますので公民館とひろばに来た際はぜひ見ていってくださいね♪

## ボールで楽しむ日

日時：8月6日(水) 10:00～

持ち物：飲み物、あればバランスボール

バランスボールを使った体操とリンパマッサージで  
筋肉や体幹を鍛えましょう！！ バランスボールがなくてもお貸しします！

定期  
開催

毎月第1水曜日



## 楽しく身体を動かす日

日時：8月1日(金) 21日(木) 10:00～

映像と音楽を使った体操や脳トレで適度な運動を楽しみましょう！

来れる日だけでも大丈夫！少しずつ運動習慣を身につけていきましょう♪

定期  
開催

毎月2回開催



## ひろば喫茶

日時：8月22日(金) 13:00～16:00

コーヒー・紅茶(お菓子付き)…100円

お抹茶(お菓子付き)…200円

定期  
開催

毎月第4金曜日



夏～初秋はアイスコーヒー・アイスレモンティーもあります！

## ひろばで歌おう！

日時：8月26日(火) 10:00～

歌うことが好きな方、いかがですか？もちろん聴きにくるだけでも大丈夫！

定期  
開催

毎月1回開催



保健師さんからの  
お知らせがあるので  
裏面もご覧ください！

葱坊主俳句会  
（文月の句会より）  
円卓を出して珈琲麦の秋  
ふるさとへ向かう列車や麦の秋  
杉山洋子  
花岡幸子

# 8月のひろばの予定



ご利用の皆様へ  
 ひろばを長時間利用する場合（サークル・事業への参加）は正面の駐車場ではなく、なるべく体育館側の駐車場へお願いいたします。

日	曜日	午前	午後	夜
1	金	楽しく身体を動かす日（10：00）		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	ボールで楽しむ日（9：30）	（今井っ子わくわくひろば）	スポーツボイス（18：30）
7	木	ふれあい健康教室（9：30）		
8	金		ふきぼこの会（13：00）	歌留多の会（19：00）
9	土			
10	日			
11	月			
12	火	俳句の会（9：30）		
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月	まつようクラブ（10：00～14：00）	職員連絡会（15：00）	
19	火		ふきぼこの会（13：00）	スポーツボイス（18：30）
20	水	いきいき健康ひろば（9：30）		
21	木	楽しく身体を動かす日（10：00）		プアメリア（19：30）
22	金		ひろば喫茶（13：00）	
23	土			
24	日			
25	月			
26	火	ひろばで歌おう！（10：00）		
27	水	今井を学ぶ会（9：30）		
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

9月2週目までのひろば事業 3日（水）ボールで楽しむ日 11日（木）ふれあい健康教室

## 「今井地区元気大作戦」発動中です！

### ～健康診断・がん検診を受けましょう～

今年も6月下旬に松本市から「けんしんガイド」を  
 緑色の封筒で送付しました。

ぜひ、内容をご確認いただき、けんしんを受けましょう。



**注目!!**

「読んでみたけど、ちょっと分からないところがあるな……」

と思った方は、ぜひ **今井地区担当保健師 櫻井まゆ子** までご連絡ください！  
 お待ちしています。不在の際は折り返し連絡いたします。

西部保健センター：TEL 92-8001（平日午前9時～午後5時）

生活習慣病・がんの早期発見のための  
**健(検)診**

**START!**

**1 受診できるけんしんを確認する**

指定医療機関

●直接電話で申込み  
医療機関一頁は17～20ページ

医師会検査健診センター  
（本館・南分室）

●電話・WEBで申込み  
☎ 50-9918

【予約】月～金 9:00～16:00  
（土日・祝日、8/14～16、12/29～1/3は休み）  
【予約先】TEL 025/222-4405(受付)  
詳しくは21ページ ※日程は申込み時に電報

※予約の際は受診券をお手元にご用意した状態でお電話ください。受診券到着後から予約が可能です。

**2 受診するけんしんを予約する**

検査車  
（支所・出張所・保健センター）

●専用ハガキ・WEBで申込み  
詳しくは4ページ  
実施場所・日程は22～24ページ

**3 受診する**

受診時、託児あり  
詳細は4ページ

**4 結果をチェック**

必要に応じて、精密検査や  
保健指導などのフォローを受ける

**GOAL!**