



保健センター等から

みんなでラジオ体操！サポート事業

ラジオ体操実施グループを募集！

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられて作られています。皆さんの健康づくりとして、本市ではラジオ体操を普及・推進しています。

ラジオ体操の普及・推進を図るため、定期的にラジオ体操を行うグループを募集します。グループ登録をすると、実技指導やサポートセットの提供（先着順）等さまざまな特典があります。ご近所の方やサークルなど、皆さんで楽しくラジオ体操をはじめませんか。

対象／市内在住の概ね5人以上で、定期的にラジオ体操を行うグループ

申込み・問い合わせ／4月1日(水)以降に電話又は直接スポーツ健康課（内線2664）



市職員等による実技指導

ラジオ体操の正しい行い方や効果など、分かりやすく解説します。

参加希望者への情報提供

ラジオ体操を始めたい市民へ登録グループを紹介します。

グループ登録

市内在住の概ね5人以上で、定期的にラジオ体操を行うグループ

サポートセットの提供(先着順)

のぼり旗・スタンプカード・スタンプ・CD等を提供します。

講習会やイベントのご案内

本市主催のラジオ体操講習会等のイベント情報をお知らせします。



▲サポートセットのスタンプカード



▲サポートセットののぼり旗

本当にすごい！ラジオ体操！

3つのコンセプト

●簡単、容易でだれでもできる ●どこでも直ぐやれる ●調子がよくて、気持ちがよい

特徴

●全身運動（体の仕組みを基に考案された体操） ●左右を一对にして同じ動き ●前後上下と頭から爪先まで均等に刺激を与える ●心臓の鼓動に合わせたやさしいテンポ ●少しの緊張と力を抜く動作を反復

効果

●体の歪みをメンテナンスして、正しい姿勢に ●血液の流れがよくなり、頭も体もすっきり ●健康の保持増進

こころも・からだも
うれしい・たのしい
のびのび・元気に
すこやか運動



のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696
 川里保健センター ☎569-3141 (鴻巣保健センターへ転送)
 ※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所
 駐車場をご利用ください

🏥 平成27年度より成人歯科健診が通年の実施となります

平成27年度から、成人歯科健診が年間を通しての実施となりました。定期的な歯科健診で、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

とき／4月1日(水)～平成28年3月31日(木)※休診日を除く

ところ／実施医療機関（申込み時に実施医療機関一覧表を配布）

対象／健診当日に市内在住の40歳以上の方（昭和51年4月1日以前の生まれの方）※治療中の方はご遠慮ください

慮ください

内容／問診、むし歯・歯周病等の診査、指導

費用／400円(受診時に医療機関の窓口でお支払いください)※生活保護世帯は受給証を持参により無料

申込み・問い合わせ／4月1日(水)～平成28年3月17日(木)に電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

👥 ポピークラブ

ポピークラブは、統合失調症・うつ病などの方が集まり、交流を図る場です。

とき	ところ	内容
4月30日(木)	吹上保健センター	ちぎり絵
5月22日(金)	吹上富士見ゲートボール場	グラウンドゴルフ
6月23日(火)	吹上保健センター	料理

時間／13時30分～15時30分

対象／統合失調症・うつ病などを有する方

※初めて参加される方は事前にご連絡ください

申込み・問い合わせ／開催前日までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

♥️ ところの健康相談

「眠れない」「物事への興味が薄れてきた」「イライラしやすい」など、ところの病気について心配されている方に、臨床心理士や保健師が相談に応じます。

とき	ところ（保健センター）	
	臨床心理士	保健師
4月15日(水)	鴻巣	吹上
5月15日(金)	鴻巣	吹上
6月22日(月)	吹上	鴻巣

相談時間／臨床心理士＝①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分 ⑤15時30分、保健師＝①13時30分 ②14時30分 ③15時30分 ※各回1時間程度で原則1人1回。臨床心理士による相談の奇数月は③～⑤のみ

対象／市内在住の方（家族の方からの相談も可）

申込み・問い合わせ／開催前日までに電話又は直接鴻巣・吹上保健センター

♥️ いきいき健康相談

高血圧・糖尿病・肥満などについて、保健師・栄養士が個別相談をお受けします。

とき	ところ・申込み	受付時間
4月13日(月)	鴻巣保健センター	①14:30 ②15:30
4月15日(水)	吹上保健センター	①14:30 ②15:30
5月11日(月)	鴻巣保健センター	①9:30 ②10:30
5月21日(木)	吹上保健センター	①9:30 ②10:30
6月11日(木)	鴻巣保健センター	①9:30 ②10:30
6月15日(月)	吹上保健センター	①9:30 ②10:30

対象／市内在住の方

持ち物／健康手帳（お持ちでない方は当日交付）、健康診査を受けたことがある方は結果表

申込み・問い合わせ／開催前日までに、電話又は直接相談を希望する保健センター



! ～脳とカラダが若返る!～ バランス☆アップ教室

日常生活が楽になる、動くことが楽になるカラダづくりのための運動教室です。

とき	ところ
4月8日、5月13日(水)	総合体育館（アリーナ）
4月22日、5月27日(水)	コスモアリーナふきあげ(サブアリーナ)

時間／13時30分～15時

対象／市内在住の40歳～64歳で、主治医から運動制限を受けていない方

持ち物／室内用運動靴・飲み物・運動の出来る服装

申込み／不要(開催日に直接お越しください)

※4月以降に初めて参加される方は、13時10分にお越しください

問い合わせ／スポーツ健康課（内線2664）

