

都立羽村特別支援学校 講座案内

本人講座

▼日時 7月7日(土)午前9時
～午後0時15分、9月8日(土)
午前9時～午後0時15分、10
月13日(土)午前9時～午後0時
30分/会場 都立羽村特別支
援学校/内容 「パークッシヨ
ン」「手打ちうどん」の2つの
講座から1つ選んで参加して
いただきます。

ボランティア講座

▼日時 6月30日(土)午前9時
～午後0時30分、7月7日(土)
午前9時～午後0時45分、9月
8日(土)午前9時～午後0時45
分、10月13日(土)午前9時～午
後1時/会場 都立羽村特別
支援学校/内容 ①ボランティア
活動についての講義②本人
講座で「パークッシヨン」「手
打ちうどん」の2つの講座に
参加し、障害のある方と関わ
る経験をしていただきます。
◎問合せ 都立羽村特別支援
学校 ☎554-0829

第24回ムシ歯の誕生日

歯の衛生週間事業の一環と
して体験型イベントと講演会
を行います。ぜひ、参加して
ください。

▼日時 6月9日(土)午後2時
～4時/会場 保健センター
/費用 無料/内容 体験型
イベント：歯医者さんの体験、
口臭・かむ力の測定、型取りな
ど、講演会：「超長生きの時代
の健康法」口腔ケアとサプリ
メントで健やかに老いるため
に、講師：竹前健彦さん
(学校法人健映学園・西東京
歯科衛生士専門学校理事長)
※そのほかくじ引きやゲーム
などを行います。

※直接会場へお越しください。
主催 羽村市歯科医師会/後
援 西多摩歯科医師会・羽村
市医師会・羽村市薬剤師会・
多摩西部歯科技工士会・羽村市
◎問合せ 井上歯科医院 ☎5
54-7735



施設から

スイミングセンター

☎579-3210

スイミングセンター教室案内

フラダンス

フラダンスの動きをとり入
れたエクササイズです。南国
の気分を味わいながら、下半
身を中心にお腹周りを引き締
めていきます。老若男女問わ
ず幅広い年代に親しまれてい
ます。絶えず身体を動かすた
め、シェイプアップにとても
効果的です。

▼日時 毎週木曜日午前9時
30分～10時30分(祝日は、開催
しません)/会場 2階第2会
議室/定員 20人(先着順)/
参加費 1回800円/持ち
物 運動できる服装・飲み物・
タオル

かんだんコアエクササイズ

バランスボールやピラティ
スボールを使って、お腹周り
など体幹を中心に鍛え、基礎
代謝を上げていきます。汗を
流しやすい身体を作りシェイ
プアップにつなげていきます。

保健センター

☎555-1111

もぐもぐ教室～離乳食生後7 か月以降講座～

離乳食をゴックンとのみ込
むことが上手になったら、もぐ
もぐ・かみかみに進みましょう。
赤ちゃんに合った食べ物の
固さや大きさ、種類の増やし
方など、簡単メニューについ
て楽しく学ぶ教室です。

▼日時 6月14日(木)午前10時
～11時30分/会場 保健セン
ター/対象 平成23年8月1
日～10月15日生まれの乳児と
その保護者/定員 15組(先
着順)/内容 離乳食のポイ
ント・離乳食調理デモンスト
レーション・試食(保護者の
方が試食します)・育児ワンポ
イント講座・みんなで話そう
「離乳食と育児について」/
申込み 5月16日(木)午前8時30
分から、電話で保健センターへ
※対象のお子さん以外を連れ
ての参加は、遠慮してくだ
さい。

乳がん検診（第1期）

- ▼日程 6月1日(金)から9月30日(日)までの間の指定日(土・日曜日、祝日を除く)／時間 午前8時20分～(1時間30分程度)／対象 市内在住の女性で、検診日現在40歳以上で昨年度未受診の方／定員 370人(先着順・1日2～7人まで)／費用 1600円
- ※検診当日に病院に支払ってください。
- ※生活保護受給者は、全額免除します(生活保護受給証明書を医療機関へ提出してください)。
- 内容 問診、視触診およびマンモグラフィ検査(乳房X線撮影)／実施医療機関 公立福生病院／申込み 5月23日(水)から、電話または直接保健センターへ

子宮がん検診（第1期）

- ▼日程 6月1日(金)から9月30日(日)／対象 市内在住の女性で、検診日現在20歳以上で昨年度未受診の方／定員 500人(先着順)／費用 無料／実施医療機関 尾形産婦

人科クリニック・よりみつレディースクリニック・大聖病院／申込み 5月23日(水)から、電話または直接保健センターへ

乳がん・子宮がん検診を受診する方へ

- 検診結果が分かるまで1か月程度時間がかかります。自覚症状がある場合は直接病院で受診してください。
- 直接保健センター窓口で申し込む方には、その場で問診票を渡します。
- 乳がん・子宮がん検診第2期(10～12月分)は、9月に申込みを開始する予定です。7～10月は比較的受診枠に余裕がありますが、11月以降は申込みが集中し受診できない場合があります。早めに受診してください。



女性特有のがん検診

- 市では国の特別対策に基づき、一定年齢の女性に対して、子宮頸がん・乳がんの検診を無料で受けられるクーポン券と検診手帳を5月末に発送します。手元に届いた方は、同封のクーポン券で6月から無料で受診できます。制度を活用して積極的に受診しましょう。
- 対象年齢(平成23年度時点)**
- 子宮頸がん：20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
 - 乳がん：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

オレのカラダを2時間で変える！男のカラダ・リニューアル講座

働き盛りの男性の皆さん、仕事や家族に責任を感じたら、今こそカラダを変えるチャンスです。健康データが気になる方、このままじゃいけないと悪循環を絶ちたい方、ぜひ参加してください。

若々しい体型や表情を作る健康術について、講義と試食で学びます。

10年後に差がつくカラダをつくりましょう。

東日本大震災被災地へ義援金を送金

皆さんからお預かりした義援金は、4月24日(火)の時点で、28,971,142円となりました。これまでに、被災地の県の窓口へ累計2,650万円を送金してきましたが、4月25日付で岩手・宮城・福島の3県の窓口へ各50万円を追加送金しました。

皆さんのご協力ありがとうございました。市では、今後も義援金の受け付けを継続し、被災地の県などの窓口へ直接送金していきます。

◎義援金募金箱の設置場所◎

- 市役所 (1階…案内・市民課、2階…子育て支援課)
 - 市役所各連絡所
 - ゆとりぎ、図書館、スポーツセンター
- ※義援金の領収証は、金額を確認できたもの限り、市役所1階総合案内で発行しています。

◎義援金口座◎

- 口座番号 西多摩農業協同組合 本店 普通 0076220
 - 口座名 羽村市東北関東大震災義援金
- ※振込み時に控えとして手元に残る振込金受取書などは、確定申告時に寄付金控除を受ける際の証明書類とすることができます。

問合せ 企画政策課企画政策担当



- ▼日時 6月16日(土)午後2時～4時／会場 保健センター
- ／対象 市内在住の男性の方
- ／定員 30人(先着順)／費用 無料／申込み 5月16日(水)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ