

福生青年会議所創立35周年 記念講演会

「たくさんの方がとうからはじまる日本の未来」

ワタミ株式会社会長の渡邊美樹さんを招き、一企業の経営者としての立場から「夢」や「たくさんの方のありがとう」について、東日本大震災被災地支援から「日本の未来」などについて話していただきます。

▼日時 9月15日(土)午後6時～(受付午後5時)／会場 ゆとりぎ大ホール／定員 850人／チケット代(前売り) 1000円

①チケット購入・問合せ 福生青年会議所(佐藤) ☎080-6633-7517

2012夏の耐震キャンペーン

東京都では、建物の耐震化を促進するため、耐震キャンペーンを行います。

耐震フォーラム&耐震化個別相談会

▼日時 9月3日(月)午後2時～5時／会場 都庁第一本庁舎5階大会議場／定員 50

0人(先着順)

①申込み・問合せ 「氏名・電話番号・人数」を電話・ファクスまたはEメールで耐震キャンペーン事務局へ ☎03-3370-2411 FAX 03-3370-2017 ✉taisshin2012@hnp-ltd.co.jp

木造住宅・ビル・マンション耐震改修工法等展示会、個別耐震相談会

▼日時 8月29日(水)～31日(金)午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで) 入退場自由／会場 新宿駅西口広場

※直接会場へお越しください。

①問合せ 東京都都市整備局建築企画課 ☎03-5388-3348

施設から

スイミングセンター

☎579-3210

9月からのフィットネスプログラム

ソフトエアロ

音楽に合わせて全身運動を行います。簡単なステップの組

み合わせて行うので、初心者の方でも気軽に参加できます。

▼日時 毎週水曜日午前11時～正午(祝日を除く)／会場 2階トレーニングルーム／定員 20人(先着順)／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

からだスッキリ中国体操

中国の音楽に合わせてながら太極拳よりも速いペースで行う保健体操です。体内の老廃物除去や肩こり、腰痛予防に効果があるリンパマッサージも行います。

▼日時 毎週水曜日午前9時30分～10時30分(祝日を除く)／会場 2階第2会議室／定員 20人(先着順)／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・飲み物・タオル

ピラティス

インナーマッスルを鍛え、骨盤・背骨の歪みを整えていきます。新陳代謝を促進し、身体の内側からキレイな身体づくりを行います。

▼日時 毎週木曜日午前11時～正午(祝日を除く)／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

ステップエクササイズ

簡単な台の昇り降りを中心とした、初心者向けのクラスです。脂肪燃焼効果の高いエクササイズで、筋力トレーニングも行います。

▼日時 毎週金曜日午後2時～3時／会場 2階トレーニングルーム／定員 20人(先着順)／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

しゅかりエアロ

ソフトエアロからステップアップしたクラスです。基本的な動きに変化を加え、効率よく脂肪燃焼を促します。

▼日時 毎週金曜日午後7時～8時(祝日を除く)／会場 2階トレーニングルーム／定員 20人(先着順)／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

※駐車場に限りがあります。なるべく徒歩か自転車でお越しください。

申込み いずれも当日、直接

2階サウナ受付へ

アクアビクス(水中エアロビクス)

泳げなくても大丈夫。水の中で楽しく身体を動かしてみませんか。

▼日時 9月6日(木)～27日(木)の毎週木曜日午後3時～3時50分／会場 スイミングセンター／対象 16歳以上の方／定員 35人(先着順)／参加費 市内在住・在勤の方：400円、市外の方：600円(いずれも入場料・保険料込み)／指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー／持ち物 水着・帽子・タオルなど／申込み 当日の午後1時50分から2時50分までに、直接プール受付前へ



第3回水中ウォーキング講習会

水の特性を活かしたさまざまな歩き方を紹介します。

▼日時 9月12日(水)午後1時

～1時50分／会場 スイミングセンター／対象 16歳以上の方／定員 30人(先着順)

／参加費 市内在住・在勤の方：400円、市外の方：600円(いずれも入場料・保険料込み)／持ち物 水着・帽子・タオルなど／指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー／申込み 当日の午前11時50分～午後0時50分に、直接プール受付前へ

東児童館

☎570-7751

わくわくキッズまつり

工作・ビンゴ大会・プラ板・ヨーヨーなどを行います。

▼日時 9月8日(土)午前10時

～正午、午後1時～3時／チケット 一人1組100円(180人限定)、9月5日(水)まで各児童館で販売(なくなり次

第終了)

※無料コーナーもあります。

※前日は準備のため正午に閉館します。当日は午前10時に開館し、片付けのため午後3時に閉館します。

西児童館

☎554-7578

おばけやしき

夏の終わりに、児童館を使った肝試しをします。勇気のある皆さん、ぜひ参加してください。

▼日時 8月31日(金)午後2時

～4時、9月1日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時／対象 小学生～18歳の方

※直接西児童館へお越しください。

保健センター

☎555-1111

フッ素イオン導入

むし歯になつていない健康な歯や治療済みの歯にフッ素イオンをしみ込ませることで、むし歯になりにくくなります。

お子さんのむし歯予防に役立ててください。

▼日時 9月10日(月)～15日(土)

午前9時30分～受付時間 午前9時15分～10時30分／会場 保健センター／対象 市内在住で9月30日現在、満3歳～小学校3年生のお子さん

／費用 無料／持ち物 よだれ用のタオル・洗濯バサミ1個・申込用紙

※9月15日(土)は、小学生が対象となり混雑が予想されます。

※保健センター駐車場が混雑した場合は、市役所駐車場を利用してください。

※申込用紙のない方は、当日保健センターで記入してください。

※必ず保護者同伴で、直接会場までお越しください。

第2期 胃がん・呼吸器(肺がん・結核) 検診

第2期胃がん・呼吸器検診の応募受付を開始します。

▼検診日時 9月26日(水)・29日(土)・30日(日)午前7時30分～

正午(時間指定はできません。受診時間は受診券に記載します。)/会場 保健センター／対象 40歳以上の市民

※次に該当する方は、受診できません。

①妊娠中、妊娠の可能性がある方

②胃や肺の病気を治療中の方

③職場で受診する機会のある方

定員 各回100人(申込多数の場合は抽選で受診者を決定し、受診決定者に受診券を9月10日(月)に発送する予定です。抽選に外れた方への連絡はありません。)/費用 無料

／内容 胃がん検診(腹部間接X線撮影)、呼吸器検診(胸部直接X線撮影、喀痰検査)／申込期間 8月15日(水)～9月3日(月)(当日消印有効)／申込み ①保健センターで申込用紙に記入(土・日曜日を除く)

②はがきに必要事項を記入し、保健センターへ送付(申込用紙をはがきに貼付すると便利です。)

※申込用紙は、保健センター・市役所1階案内・各市役所連絡所で配布するほか、保健衛生事業日程表に掲載、また市ホームページからダウンロードすることが出来ます。

注意事項

※胃がん検診・呼吸器(肺が

ん・結核) 検診は同時受診可能です。

※胃がん検診を受ける方は前日午後9時以降、飲食ができません。

※喀痰検査は、次の①または②に該当する方が対象です。

②に該当する場合は該当理由を書いてください。喀痰検査だけの受診はできません。

①6か月以内に血痰が出たことがある方

②(1日の喫煙本数)×(喫煙年数)≧400以上の方

申込はがき記入例

※家族で検診を希望する場合も、一人1枚の申込みが必要です。

<表面>

〒205-0003

羽村市緑ヶ丘5-5-2
羽村市保健センター
がん検診担当 行

<裏面>

■氏名(フリガナ)、生年月日、住所、電話番号
■検診希望日
○第1希望日
○第2希望日
■受診希望検診項目
胃のみ、呼吸器のみ、胃・呼吸器両方(選択して記入)
■喀痰検査希望の有無
※喀痰検査希望の場合は、理由も記入(注意事項参照)