

健康づくりミニ講座

「からだ」と「こころ」の健康に役立つミニ講座です。

■午前10時15分～10時40分

年齢に負けない健康づくり

：いつまでも美しく若々しく

■午前10時50分～11時20分

体を動かそう！

：丈夫な骨作りのために

■午前11時30分～11時45分

管楽器の音色でこころをリフレッ

シユ・パート1

：羽村第一中学校吹奏楽部の演奏

■正午～午後0時15分

はむすぽ紹介

：活動内容を紹介するほか、かわいいチアリーディングを披露します。

■午後0時20分～0時50分

コツコツ食べよう「まごたちわやさしい」

：おすすりレシピを紹介します。試食もあります。

■午後1時～1時30分

管楽器の音色でこころをリフレッ

シユ・パート2

：羽村第一中学校吹奏楽

部の演奏



まちの保健室

健康チェックをしよう！

血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・体年齢の測定と結果の説明を行います。
(受付は午後1時まで)

骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？



骨密度測定と骨粗しょう症を防ぐための生活チェックをして、健康な骨づくりを目指しましょう。

対象 18歳以上の市民

定員 200人(先着順)

※午前9時45分から、会場内で整理券を配布します。整理券がなくなり次第終了です。整理券は1人1枚です。

結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、人から人へうつる身近な感染症です。何より怖いのは、自分が結核と気付かずに周囲の人にうつしてしまうことです。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

内容 胸部間接レントゲン撮影

対象 18歳以上の市民

健康づくりお役立ちコーナー

身近なところから始められる健康づくりの情報が盛りだくさんです!!

■年齢に負けない健康づくり！いつまでも美しく、若々しく！

■肥満や骨粗しょう症の予防など、美しさを保つための秘訣がいっぱい！

■6月から健診が始まります！活用しよう、市の健診事業！

年に一度の特定健診や6月から開始するがん検診の内容と、健康づくりについて説明します。

■ヘルシーなスイーツレシピ紹介！
お楽しみスイーツも、ちょっとした工夫で低カロリー、カルシウムアップなどの効果が期待できます。

■運動でストレス解消＆リラクゼーション！
ちょっとした気になるヨガを紹介！

■エネルギーの消費や代謝をアップさせるほかに、ストレス解消やリラクゼーション効果のある運動を紹介します。



皆さん、ぜひ来てくださ～い



はむリップちゃんも待ってるよ～

お知らせ

- 大島・子ども体験塾 リーダー募集
- チューリップ球根の掘取りボランティア募集
- 高齢者向け運動教室 リーダー募集
- 第42回羽村市文化祭説明会
- ダイオキシソノ類濃度の調査結果
- 生け垣設置費助成
- 住宅用太陽光発電システム設置費助成
- 平成22年度資源・ごみ収集量報告

- リサちゃんといくるちゃんのこれやってね！
- 教えて！消費生活センター
- 子育て応援ニュース
- 自然休暇村から
- ③ 羽村市地球温暖化対策地域推進計画の策定
- ④ 羽村駅西口地区先導的都市環境形成計画の策定
- 横田基地の演習
- 指定給水装置工事事業者の指定
- ⑤ 軽自動車税納税通知書 5月上旬に送付
- 高齢者実態調査にご協力を
- 転倒予防・体力向上教室
- ⑥ 家族介護者教室へ認知症 接し方講座へ

- 5月12日は民生委員・児童委員の日
- ⑦ 赤十字活動資金にご協力を
- 5月のおしゃべり場
- ご寄付ありがとうございました
- ⑧ ●はむら青年学級ふれんどボランティア募集
- 羽村市障害者計画及び障害福祉計画審議会 市民
- 公募委員の募集
- ⑨ ●福生病院組合から
- 官公署等から
- 施設から(保健センター・スポーツセンター・弓道場・フレッシュユランド西多摩)
- ⑩
- ⑪
- ⑫

大島・子ども体験塾 リーダー募集

小学校5・6年生および中学生を対象に、あきる野市と共同で行う「大島・子ども体験塾」のリーダーを募集します。

参加する子どもたちのお兄さん・お姉さんの存在として、伊豆大島での体験や交流などの手伝いをしていただきます。経験は問いません。興味のある方はぜひ応募してください。

リーダー募集

条件 高校生または大学生の健康な方で、計画したプログラムすべてに参加できること

定員 羽村市・あきる野市で合わせて10人(申込多数の場合は面接のうえ決定)

内容 子どもたちの生活指導や健康管理

申込み 所定の申込用紙に必要事項を記入し、5月20日(金)までに、直接児童青少年課児童青少年係へ

※申込用紙は、市役所2階児童青少年課窓口で配布

します。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。

※参加者の募集については、広報はむら6月1日号でお知らせします。

大島・子ども体験塾

プログラム(予定)

□開校式・仲間づくり 7月24日(日)

□現地体験(伊豆大島) 8月5日(金)～9日(火)4泊5日(船中1泊を含む) …三原山登山、海水浴、ふるさと体験など

□報告会 8月19日(金)

※このほか、リーダー・スタッフの打合せを6月中旬に行う予定です。

問合せ 児童青少年課児童青少年係



◀▲昨年の様子