

健康づくりミニ講座

「栄養」と「からだ」と「こころ」の健康に役立ついろいろなミニ講座を行います。

■午前10時15分～10時40分

ハーブの効果でリラクセス！

ハーブが「からだ」

に良い理由や、ハーブのおいしい使い方を紹介します。ハーブティーの試飲もあります。



■午前10時50分～11時20分

「からだ」を動かそう！

～手軽にできる有酸素運動～
座ったままでできる運動や、日ごろのコリをほぐすストレッチ体操などを行います。

■午前11時30分～正午

音楽を楽しもう！パート1

～音楽を通して健康づくり～
プロの音楽講師と、みんな一緒に歌をうたって、気分をリフレッシュしましょう。



■午後0時10分～0時20分
「ゆりーと」とダンスをしよう！

国民体育大会イメージキャラクターの「ゆりーと」が、応援キッズ隊のかわいいチアリーダーと一緒に元気に踊ります！



■午後0時30分～1時

「まごたちわやさしい」&

健康スイーツ紹介！

「まごたちわやさしい」食材をそろえて健康に！おいしいスイーツの試食つきです。

※「まごたちわやさしい」食材は右ページの下端を見てください。

■午後1時10分～1時40分

音楽を楽しもう！パート2

～吹奏楽の音色でこころをリフレッシュ～
羽村第一中学校吹奏楽部による管楽器のアンサンブルで、こころ休まるひとときを。

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 220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。

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）

結核検診



結核は「昔の病気」ではなく、今でも人から人へうつる身近な感染症です。何よりも怖いのは、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

健診PRコーナー

～活用しよう市の健診事業～
年に一度の特定健診やがん検診について説明します。

健康づくり情報コーナー

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！！

■リラクゼーションをしていますか？

日ごろの疲れは、早めに取り除くことが大切です。手軽に取り入れられるリラクセス方法を紹介します。

■熟睡できていますか？

疲労回復に大事な睡眠ですが、しっかり熟睡できていない人が意外と多いようです。質のよい睡眠ができるポイントを紹介します。

■効果的にウォーキングをするために

「ウォーキングお役立ちノート」の配布や「健康づくり推進員おすすめウォーキングコース」「ウォーキング見所マップ」などを紹介します。

■健康づくりお役立ち記録表

生活習慣改善を手助けする「健康づくりカレンダー」や体重記録シートなどを配布します。

みんな、ぜひ来てくださ～い



お知らせ

- 大島・子ども体験塾リーダー募集
- 国体ボランティア募集
- 羽村市生涯学習基本条例(案)の意見公募手続を行います
- 野鳥観察会「梅雨はじめの雑木林でトリはなにをしているのかな?」
- 農業応援隊「援農ボランティア」募集
- チューリップ球根の掘取りボランティア募集
- グリーンカーテン用種子(ゴーヤ)の無料配布
- ダイオキシソシン類濃度の調査結果

- 平成23年度資源・ごみ収集量報告(5月を「燃やせ」ごみ分別強化月間)にく
- リサちゃんといくるちゃんのこれちやってね!
- ご利用ください!出張ハローワーク
- 動物公園フォトニュース
- ④ 教えて!消費生活センター
- 外国籍の方とその日本人家族の方へ仮住民票を送付します
- 第43回羽村市文化祭説明会
- 市内の放射線量の測定について
- 水道水の放射能の測定について
- 軽自動車税納税通知書の送付
- 5月のおしゃべり場
- 認知症・家族交流会
- ⑥ 5月12日は「民生委員・児童委員の日」
- 赤十字活動資金にご協力を
- 市営住宅・都営住宅入居者募集
- ⑦ 放課後子ども教室(はむらつ子広場) 指導員募集
- 保健センター嘱託員募集
- 明るい選挙推進委員・話しあい指導員の委嘱
- ⑧ ご寄付ありがとうございました
- 福生病院組合から
- 商工会から
- シルバー人材センターから
- 西多摩衛生組合から
- 官公署等から
- 施設から(スポーツセンター)
- 自然休暇村から
- ⑨
- ⑩
- 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・お姉さんのような存在として、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。参加費用は無料です。興味のある方は、ぜひ応募してください。

リーダー募集

応募資格 高校生以上の健康な方で、計画したプログラムに参加できること

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 5月18日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し、直接児童青少年課児童青少年係へ

※申込用紙は、市役所2階児童青少年課で配布するほか、市ホームページからダウンロードすることもできます。

大島・子ども体験塾

※プログラム(予定)

- 事前研修 7月29日(日)
- 現地体験(伊豆大島) 8月8日(水)〜12日(日)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22日(水)

※このほか、リーダー・スタッフの打合せを行う予定です。

※大島・子ども体験塾の参加者募集については、広報はむら6月1日号に掲載する予定です。
問合せ 児童青少年課児童青少年係



▲▶ 昨年の様子

