

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用は無料、申込不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HP：ホームページ、Eメール：Eメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参：うつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、活：市民活動センター、申：申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

11月8日はいい歯の日 いい歯でスマイル フォトコンテスト作品募集

▽内容 「いい歯でスマイル」をテーマに、笑顔で元気な家族・友人などを撮影した未発表の写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。カメラの種類不問。加工不可。

▽対象 市内に在住か通勤している人。

▽申込 子ども家庭課（市役所2階）、各區・田、保健所、市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）、市歯科医師会会員診療所に置いてある応募用紙に必要事項を書き、作品裏面に貼って、平成31年1月31日（消印有効）までに、直接または郵送で、〒321-0974 竹林町

〒321-0974 竹林町

968、市夜間休日救急診療所4階市歯科医師会へ。
▽賞 大賞は、賞状と金券。
▽その他 入賞作品の版權は市歯科医師会に帰属します。

2019年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定しています。詳しくは、市歯科医師会 ☎(625)60600へ。
健康増進課 ☎(626)1126

お役立てください ウォーキングマップ

ページ番号 1004473

地域の健康づくり推進員・生活改善推進員が中心となって作成した「ウォーキングマップ」を、市HPまちかど情報マップに掲載しています。

誰でも気軽にウォーキングを楽しむことができるよう、身近な見どころポイントに掲載しており、各コースとも約4km、1時間程度で歩けるコースです。
健康増進課 ☎(626)1126

居宅の介護環境を整えるための 介護保険サービス

ページ番号 1003822

介護保険の福祉用具購入

▽内容 心身の状況などから判断し、ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具の購入費を支給。
▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。

ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

2 介護保険の住宅改修

ページ番号 1004473

▽内容 住居の段差解消、廊下や階段へ手すりを取り付けるなどの改修費を支給。
▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修。

支給限度額 1 1年間（4月～翌年3月）で10万円
2 1生涯に20万円。介護保険利用者負担割合に基づき購入費の9割、8割または7割を支給。

その他 1 購入前 2 改修前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課 ☎(632)

9月10日～16日は自殺予防週間

あなたのところ 元気ですか 気づき つながる うつのみや

本市の自殺者数は、依然として高く、人口動態調査によると、平成28年度は、自殺により、73人の尊い命が失われています。

こころの疲れは、本人の自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ねてしまう傾向があります。「なんとなくだるい」「なんか疲れる」「やる気がでない」などの症状が続く場合、ストレスが影響していることがあります。そのストレスに早めに気づき、対処していくことが大切です。

■ストレスとは外部から刺激を受けた緊張状態
ストレスを感じると心臓がドキドキしたり、汗をかいたり、食欲がなくなる、眠れないなどの症状が現れます。ストレスは嫌な事ばかりではなく、喜ばしい出来事でも生じますので、誰もが経験をするでしょう。

■セルフケアを心掛けましょう
自分に合ったストレス解消法。
▽好きなこと、楽しいことをする。
▽入浴やストレッチなど、リラクゼーション方法を見つける。
▽散歩や運動など、身体を動かす。
▽質の高い快適な睡眠をとる。
■飲酒によるストレス解消はお勧めできません
▽飲酒で憂さ晴らしをしてもその場しのぎ。
▽寝酒は睡眠障がい引き金。
▽死への恐怖感を減弱させて自殺の後押しに。



■パネル展
▽日時 9月17日まで、午前9時30分～午後7時。
▽会場 中央図書館（明保野町）。
健康予防課 ☎(626)1114

◎栃木いのちの電話 公開講座 ▽日時 10月28日(日)午前10時～11時30分。午前9時30分開場▽内容 「ネット依存の実態と対応」と題した樋口進さん（NHO久里浜医療センター院長）による講演▽会場 県青年会館（駒生1丁目）▽定員 先着150人▽申込 9月3日から、電話で、栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970へ。健康予防課 ☎(626)1114へ。

2906へご相談下さい。

難病医療生活相談会 (神経・筋疾患)

ページ番号
1004499

▽日時 10月10日(水)午後1時30分～4時30分。

▽会場 市保健所(竹林町)。

▽内容 ①医師による多発性硬化症・視神経脊髄炎に関する講演②交流会。

▽対象 ①多発性硬化症・視神経脊髄炎で治療中の人

と家族他②神経・筋疾患で治療中の人と家族他。

▽定員 先着20人程度。
③保健予防課☎(626)1114

高齢者等地域活動支援ポイント事業の ポイント交換

ページ番号
1004343

平成28年4月～平成30年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し取得したポイントは、市の施

設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請をすることが出来ます。ポイント交換申請の受付期限が迫っていますので、交換が済んでいない人は早めに申請してください。

▽対象 ①平成28年度に活動をした人のうち、申請が済んでいない人②平成29年度に活動を

した人。度(消印有効)までに、直接または送付で、〒320-0806中央1丁目1-15、市社協ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

健康診査(12月分)

ページ番号
1004402



▲予約受付

■定期的に健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。

■個別健診(市内指定医療機関)

▽申込 受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

■集団健診(地区健診)

▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ
▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP
<https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へ。

12月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がんなど)

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	1日(土)・2日(日)・3日(月)・4日(火)・8日(土)・9日(日)・10日(月)・13日(木)・14日(金)・17日(月)・18日(火)・21日(金)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	3日(月)・6日(木)・10日(月)・14日(金)・17日(月)、午前9時～
清原区	5日(水)・19日(水)、午前9時～
横川区	11日(火)午前9時～
国本区	5日(水)午前9時～
豊郷区	4日(火)・18日(火)、午前9時～
姿川区	7日(金)・15日(土)、午前9時～
雀宮区	12日(水)・20日(木)、午前9時～
河内区	10日(月)午後2時～ ※総合健診(女性の日・胃がんなし) ※託児付き検診 17日(月)・19日(水)・21日(金)、午前9時～
上河内区	3日(月)午後2時～ ※総合健診(女性の日・胃がんなし)
とちぎ健康の森	22日(土)午前9時30分～ ※総合健診

12月乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	13日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	3日(月)・6日(木)・10日(月)・14日(金)・17日(月)、午後2時～と3時～
清原区	5日(水)・19日(水)、午後2時～
横川区	11日(火)午後2時～
富屋区	20日(木)午後2時～ ※託児付き検診
豊郷区	4日(火)・18日(火) 午後2時～と3時～
姿川区	7日(金)・15日(土)、午後2時～
雀宮区	12日(水)・20日(木)、午後2時～
河内区	14日(金)午後2時～
東区	10日(月)午前9時～

12月乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(土)・2日(日)・3日(月)・4日(火)・10日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	5日(水)午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。10月～12月分の予約状況については、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センターへお問い合わせください。▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。▽詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎健康増進課☎(626)1129

◎市民公開講座 みんなで創ろう地域で支え合う社会

▽日時 10月13日(土)午後2時～4時
▽会場 東区(中今泉3丁目)▽内容 「地域で支え合う社会を目指して」と題した長瀬純治さん(さわやか福祉財団社会福祉士)による講演と、高齢者を取り巻く課題を把握し地域住民の力で解決できることを検討する「第2層協議体」の事例紹介▽定員 先着300人▽申込 9月3日から、直接または電話・ファクス(右記の凡例にある☎を明記)で、高齢福祉課☎(632)5328、FAX(632)3040へ。

ページ番号
1016711

お知らせ

のぞいてみませんか
食育情報コーナー

ページ番号
1004752

▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。
▽会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。
▽内容 「旬の食材を食べよう」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。
▽保健センター ☎(627) 6666

骨髄移植後に
予防接種を再接種する際の
費用を助成

ページ番号
1016690

本市では、感染症の予防や子育て負担の軽減を図るため、骨髄移植後の再接種に対する助成を開始しました。
▽対象 市内在住で、骨髄移植を受けたことにより、接種済みの定期予防接種の効果期待できないと医師に判断された人。
▽助成額 再接種費用。
▽その他 平成30年4月1

日以降の接種について助成します。助成金額には上限がありますので、詳しくは、市HPをご覧ください。保健予防課 ☎(626) 1114 へお問い合わせください。

パーキンソン病患者・ 家族交流会

▽日時 9月26日(水)午後2時～4時。
▽会場 市保健所(竹林町)。
▽内容 交流会など。
▽対象 パーキンソン病患者と家族。
▽保健予防課 ☎(626) 1114

あなたがおすすめする 健康づくり 体験談を募集

▽テーマ 自分の健康管理のため、行っている健康法とその効果を表現したもの。
▽応募規定 健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2～3枚程度)。
▽応募部門 運動部門(運動、スポーツなど)、暮らし部門(食事、生活習慣など)、生きがい部門(社会活動、趣味など)。
▽対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40～74歳で、市税に滞納がない人。
▽補助額 特定健診と人間ドックあるいは脳ドックの同時受診=1万6,339円、人間ドック・脳ドックのみ受診=1万円。
▽申込方法 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と添えて、右の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。
▽補助額 1万円。受診時に受診費用から差し引きます。
▽申込 補助の申し込みについて、詳しくは、保険年金課まで。
▽その他 人間ドックの補助には、「健康診査受診券」が必要。なお人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」の受診不可。

■その他
▽受診後の申し込み不可。
▽右の表にない機関で受診する場合には補助対象外。
▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回を補助。
▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関へお問い合わせください。

☎1 保険年金課 ☎(632) 2316 2 保険年金課 ☎(632) 2307

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625) 2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643) 4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625) 7831
うつつのみや病院(南高砂町)	(688) 5522
鷲谷病院(下荒針町)	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657) 7302
宇都宮東病院(平出町)	(683) 5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667) 8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623) 8282
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666) 2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643) 0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷲谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656) 7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673) 6211
星脳神経外科(竹林町)	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
冨塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633) 0201
済生会宇都宮病院	(643) 4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612) 1221

保険者。

▽賞 最優秀賞1点は旅行券3万円分、優秀賞3点は商品券1万円分。応募者全員にQ.U.Oカード500円分を送付。

▽申込 9月28日(必着)までに、必要事項(右記の凡例にある④・応募部門・生年月日を明記)を作品に添えて、〒320-0033本町3-9-9 栃木県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課☎(627)6805へ。
④保険年金課☎(632)2333

教室・講座

アクティブライフ ソーシャルフィットネスで 地域・健康づくり

▽日時 9月28日(金)午前10時～正午。
▽会場 まちびあ(元今泉5丁目)。
▽内容 山形正巳さん(ソーシャルフィットネスコーチ)による、セカンドライフの生きがいづくりを目的とした健康づくりについてのアドバイス。
▽対象 おおむね50歳以上の男性。

▽定員 先着20人程度。

▽費用 500円(教材費)。
▽申込 直接または電話、Eメール(右記の凡例にある④・年齢を明記)で、まちびあ☎(661)2778、
info@u-machipia.orgへ。

ことぶき会館で 肩こり・腰痛体操

▽日時 10月25日～平成31年3月28日の第4木曜日、午前10時30分～正午。全6回。

▽会場 ことぶき会館(屋板町)。
▽内容 肩こり・腰痛体操教室。
▽対象 市内在住の60歳以上の人。
▽定員 抽選15人。
▽申込 9月20日(必着)までに、はがき(右記の凡例にある④・生年月日・年齢を明記)または各老人福祉センターに置いてある申込用紙に必要事項を書き、直接またはファクス・送付で、〒321-0112屋板町558、ことぶき会館☎・FAX(656)8792または、市内の各老人福祉センターへ。

ページ番号
1004514

そのせき、もしかしたら結核かも 9月24日～30日は「結核予防週間」

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなどの風邪症状が現れないこともあります。

■結核はどうやって感染するか 結核は「結核菌」を吸い込むことで主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染しますが、発病するのは10人に1人程度です。また感染して1・2年で発病する場合と、何年も経って身体が弱ったときに、眠っていた結核菌が発病する場合があります。イラスト1のような症状が見えたら、早めに医療機関を受診しましょう。

イラスト1 こんな症状ありませんか



■結核は、現代の病気 医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治しますが、今でも日本では1日約50人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としています。日本最大の感染症といわれ、本市でも毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意 高齢者は若いころに結核の流行を経験し、すでに結核菌に感染している人が多く、眠っていた結核菌により発病するケースが増えています。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めており、体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

■結核予防のポイント 普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(イラスト2)。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、予防するためにはBCG接種が有効です。

イラスト2 予防のポイント



保健予防課☎(626)1114

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が相談員として相談を受ける。1相談会 ▽日時 9月6日・20日、午前10時～正午。10月4日午前10時～正午。▽内容 個別相談。2茶話会 ▽日時 9月6日、10月4日。午後10時～正午。▽内容 会員同士で交流。3定例会 ▽日時 9月20日午後1時30分～3時30分。▽内容 精神障がいについて学ぶ。■会場 市保健所。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

ページ番号
1004486

教室・講座

元気なうちから介護予防 いきいき健康教室

ページ番号
1012000

1 いきいき健康自転車教室

▽日時 9月11日(火)午前10時～正午。
▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

▽申込 9月3日から、電話で、宇都宮ブリッツェン(611)3993へ。

2 いきいき健康サッカー教室

▽日時 9月27日(木)午後2時30分～4時30分。
▽会場 宇都宮工業団地体育館(平出工業団地)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチやサッカーボールを使った運動。

▽申込 9月3日から、電話で、栃木サッカークラブ(600)5555へ。

▽対象 65歳以上の高齢者で運動に支障のない人。
▽定員 各先着30人。
▽高年齢福祉課(632)2357

笑顔で介護ができるよう 参加してみませんか 介護者交流会

ページ番号
1003862

▽日時 10月10日(水)午後1時30分～3時30分
▽会場 まちぴあ(元今泉5丁目)。

▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
▽内容 介護体験者による講話、介護のための情報提供、参加者同士の情報交換、相談など。

▽申込 9月3日から、電話またはファクス(右記の凡例にある)・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会(ゆりかご会)(652)3525、FAX(652)3529へ。

▽高年齢福祉課(632)2358

上河内老人福祉センターで 日本和紙 ちぎり絵講座

ページ番号
1004290

▽日時 10月3日～平成31年3月6日の第1・3水曜日。午前10時～正午。全10回。

▽会場 上河内老人福祉センター(松田新田町)。
▽内容 日本和紙を利用し

家族介護教室参加者募集

ページ番号
1003862

▽内容・日時・会場など 下記の表の通り。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
▽申込 9月3日から、直接または電話で、地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場	問い合わせ先
認知症について	9月10日(月)午後1時30分～3時30分	特養はりがや花の風(針ヶ谷町)	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
介護家族の交流会	9月12日(水)午後1時30分～3時30分	瑞穂野区(下桑島町)	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677
認知症の人との接し方・対応	9月14日(金)午前10時～正午	城東区(城東2丁目)	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
介護について	9月18日(火)午後2時～4時	姿川区(西川田町)	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
私のエンディング 今から始める心豊かな老後のために	9月27日(木)午前10時～正午	御幸区(御幸本町)	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230
介護・看取りの体験談を交えての交流会	9月27日(木)午前10時～正午	陽光区(緑5丁目)	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
感染症対策について	9月28日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

て、ちぎる・貼るといった手法で製作していく絵画を学ぶ。

▽対象 市内在住の60歳以上の人。

▽定員 抽選10人。
▽費用 1回1000円(材料費)。

▽申込 9月18日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙に必要事項を書き、直接またはファクス・送付で、〒321-0407

松田新田町116-1、上河内老人福祉センター(674)4003、FAX(674)4258へ。

シニア世代を 豊かにする ライフプラン支援講座

ページ番号
1004338

▽日時 9月12・26日(水)、午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
▽内容 キャリアコンサルタントによる「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座と個別相談。

▽対象 市内に在住か、通勤しているおおよそ50歳以上の人。

市保健センターで 健康教室

ページ番号
1004463

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)

1 踊って歩いて歩数をゲッ

◎毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」▽日時 9月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時(24時間)▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(783)556。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

ページ番号
1004487

ト「運動チャレンジデー」

▽日時 9月1・9日、午前9時30分～正午。9月7・27日、午後1時30分～4時。全4回。参加時間は自由。

▽内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、体幹トレーニングマシンなどの体験。

2 1か月間集中プログラム

しつかり貯筋教室
▽日時 10月19・26日、11月2・9・16日。午後2時～4時。全5回。

▽内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など。

▽対象 市内在住の65歳以上の。ただし、要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

▽定員 先着20人。
▽その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

3 痩せやすいヘルシーなからだを目指そう 女性のための美ボディ教室

▽日時 10月～12月の第1・3日曜日、午前10時～正午。全6回。

▽内容 やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークシヨップ、筋肉量・基礎代謝量・腹囲の測定と目標設定。

▽対象 市内在住の運動制限のない30～59歳の女性。ただし、特定保健指導対象の人、治療中の人、体重100kgを超える人は要相談。

▽定員 先着15人。
▽健康ボディを手に入れよう 下腹・お尻・太もも

▽内容 やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークシヨップ、腹囲・筋肉量・痩せやすさの測定など。

▽対象 市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人。

▽定員 先着30人。
▽申込 2～4は市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▽日時 10月5日(金)午前9時30分～正午。

▽会場 姿川区(西川田1丁目)。

▽内容 脳を活性化させる生活術について、運動指導員による運動の講話と実技、レクリエーション指導員による実技。

茂原健康交流センターで各種催し

- ▽教室名・日時など 下の表の通り。
- ▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
- ▽対象 7は高校生以上。
- ▽費用 施設利用料(実費)。
- ▽申込 直接、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

ページ番号 1004676

催し名・内容	日時	定員
1 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	9月4・11日(火)、午後2時～3時	各先着30人
2 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	9月5・12・19・26日、午後0時30分～1時30分	各先着25人
3 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す	9月6・13・20・27日、午後1時30分～2時30分	各先着15人
4 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニングでダイエット効果	9月6・13・20・27日、午後1時～1時50分	各先着30名
5 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングなど	9月6・13・20・27日、午後2時～2時50分	各先着30人
6 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	9月7・14・21・28日、午前10時30分～11時30分	各先着30人
7 ワンポイントアドバイス 水泳教室 4泳法技法のポイントアドバイス	9月7・14・21・28日、午後7時～8時	各先着20人
8 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	9月7・21日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着25人
9 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	9月14・28日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着20人

下半身痩せダイエット エクササイズデビュー教室

▽日時 9月21日、10月5・19日、11月2・16・30日、午前10時～正午。全6回。

▽内容 腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークシヨップ、腹囲・筋肉量・痩せやすさの測定など。

▽対象 市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 2～4は市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▽日時 10月5日(金)午前9時30分～正午。

▽会場 姿川区(西川田1丁目)。

▽内容 脳を活性化させる生活術について、運動指導員による運動の講話と実技、レクリエーション指導員による実技。

▽対象 市内在住の65歳以上の。

▽定員 先着30人。

▽申込 9月3日から、直接または電話で、姿川☎(645)4535へ。

いつまでも若々しく 脳活いきいき教室

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 9月1・15日(土)、午後2時～4時。▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目) ▽内容 大切な人を自死により亡くされた人々の思いを分かち合う▽対象 ご家族や身近な人を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(当日受付)。

ページ番号 1004481

☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114