



夏の講座

6月21日(月)
午後6時より受付開始!!

★受付時間が変更になりました。ご注意ください。

※申し込みは、勤労青少年ホーム（田中町3-7-28：☎23-2201）まで、
☎24-3010 まで、
受講料を添えて！電話での仮受けもします。

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年

会場…勤労青少年ホーム

ただし、ゴルフは諏訪レイクサイドグリーン
アクアビクスは市民屋内プール

「岡谷太鼓まつり」参加講座

◆祭りだ ワッショイ！ MINAKOIわっさか踊り
(定員…30人)

期間…7月6日～8月10日〔火曜日・全6回〕

時間…午後7時～9時まで

講師…葛城明美先生（エアロビクスインストラクター）

費用…受講料 600円

「外国語」習得講座

◆トラベル“英会話”を学びましょう（定員…15人）

期間…7月6日～8月31日（8/10休み）〔火曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…ジュリー・フトラン先生

費用…受講料 800円 教材費 2,500円

◆韓国語入門（定員…15人）

期間…7月9日～9月3日（8/13休み）〔金曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…李侖宣先生

費用…受講料 800円 教材費 1,500円

「ゆかた美人」粋な講座

◆ゆかたの着付けとセンスアップマナー（定員…20人）

期間…7月8日～8月5日〔木曜日・全5回〕

時間…午後7時～9時

講師…松本富江先生（雅きもの総合学院）

費用…受講料500円

「健康美人」さわやか講座

◆美しい歩き方（定員…25人）

期間…7月9日～9月3日（7/30・8/13休み）

〔金曜日・全7回〕

時間…午後7時～8時30分

講師…山田千津子先生

（ウォーキングインストラクター）

費用…受講料 700円

「夏を満喫」スポーツチャレンジ講座

◆ゴルフA・B・C（定員…25人）

期間…7月5日～9月6日（7/19・8/16休み）

〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…呉本公太先生・曾我政実先生（市ゴルフ協会）

費用…受講料 800円 プレー代実費（割引あり）

◆ステップ・エクササイズ（定員…30人）

期間…7月8日～9月2日（8/12休み）〔木曜日・全8回〕

時間…午後7時～9時

講師…葛城明美先生（エアロビクスインストラクター）

費用…受講料 800円

◆アクアビクス（定員…25人）

期間…7月7日～9月1日（8/11休み）〔水曜日・全8回〕

時間…午後7時～8時

講師…土橋珠美先生（アクアビクスインストラクター）

費用…受講料 800円、保険料他 500円

◆ボクシング・フィットネス（定員…30人）

期間…7月5日～9月6日（7/19・8/16休み）

〔月曜日・全8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…古川政典先生（エアロビクスインストラクター）

費用…受講料 800円

「料理のこころ」幸せ講座

◆休日の晩ご飯（定員…24人）

期間…7月8日～9月2日（8/12休み）〔木曜日・全8回〕

時間…午後6時45分～8時45分

講師…今井郁乃先生（管理栄養士）

費用…受講料800円 材料費…5,700円

「ハワイの文化」体験講座

◆魅力的“ハワイアンフラ”（定員…20人）

期間…7月6日～8月31日（8/10休み）〔火曜日・8回〕

時間…午後7時30分～9時

講師…鶴野恵美先生（フラダンスインストラクター）

費用…受講料 800円

保健センター

7月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
1歳6か月児	6日(火) 13日(火)	14年12月生まれ
3歳児	7日(水) 14日(水)	13年6月生まれ

- ▷受付…午後1時集合
- ▷地区割…6、7日は今井、小井川、長地地区
13、14日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児むし歯予防教室

- ▷日時…9日(金) 16日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成14年7月生まれ
- ▷地区割…9日は今井、小井川、長地地区
16日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、コップ、おたずね用紙

■2歳児なかよし教室

- ▷日時…8日(木) 15日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成14年6月生まれ
- ▷地区割…8日は今井、小井川、長地地区
15日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

■すくすく学級(離乳食の教室)

(完了期)

- ▷日時…2日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年7～8月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…2日(金) 9日(金)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷該当児…〈I期初回〉平成16年3月生まれの人
〈I期追加〉平成15年6月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…2日は西堀・長地地区
9日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■健康相談(一般の人を対象)

- ▷日時…5日(月) 12日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日時…12日(月) ◎母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇イルプラザ(健康・食事・歯・育児等の相談)

日時…11日(日) 午後0時30分～3時
場所…3階エスカレーター前

◇こどものくに

日時…5日(月) 午前10時～正午
場所…こどものくに

◇諏訪湖ハイツ(健康相談)

日時…2日(金) 午前9時30分～正午
場所…1階ロビー



☆諏訪湖ハイツ

温泉リハビリ施設

機能訓練室・歩行プール 利用時間のおしらせ

一般使用 予約は不要ですが、右表の「湯ったりハ」の時間帯を除く午前10時～午後4時に利用ください。

障害者専門相談 午前10時～正午(毎月第4土曜日)
軽度～中程度の身体障害等のある方やお子さんが、健康維持・機能回復のためにどんな運動をしたらよいか、健康運動指導士が予約のうえ相談に応じます。

◇詳細は諏訪湖ハイツ温泉リハビリ施設

☎24-2290まで

《7月～9月の予定》

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
月		個別相談		一般利用			
火		湯ったりハ		一般利用		個別相談	
水			休		館		
木			一般利用			個別相談	
金		個別相談		一般利用		湯ったりハ	
土		個別相談		一般利用		個別相談	
第4(土)		障害者専門相談			一般利用		
日				一般利用		個別相談	



平成16年度健康診査のお知らせ

7月から10月の日程で平成16年度の健康診査が始まります。
申し込みをされた方は、忘れずに受診しましょう。まだ、お申し込みされていない方も受診可能ですので、健康推進課までお申し込みください。

問合せ
健康推進課保健予防担当
内線1183

セット検診 7月分

基本健康診査、肝炎ウイルス検査、胃・大腸・肺・前立腺がん検診

受付時間 午前7時30分～9時30分

日	会場	日	会場	日	会場
1日(木)	三沢区 コミュニティ施設	9日(金)	駒沢区公民館	20日(火)	今井区公会所
2日(金)		12日(月)	小坂公民館	22日(木)	間下区民センター
5日(月)		13日(火)	花岡区民センター	23日(金)	
6日(火)	川岸支所	14日(水)		今井区公会所	30日(金)
7日(水)		15日(木)			
8日(木)		16日(金)			

結核 健康診断

- ・結核健康診断は、申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。
- ・肺がん検診を受診された方は、結核健康診断を兼ねていますので受診の必要がありません。

対象者 16歳以上の市民 **無料**

期日	時間	会場	期日	時間	会場
9日(金)	午後1時20分～2時	駒沢区公民館	14日(水)	午後1時20分～2時	小口区民センター
	午後2時20分～3時	鮎沢区公会所		午後2時20分～3時	上浜公民館
	午後3時20分～4時	新倉区公会所		午後3時20分～4時	新屋敷会館
	午後4時20分～5時	橋原公民館		午後4時20分～5時	三沢区コミュニティ施設
12日(月)	午後1時20分～2時	小坂公民館	15日(木)	午後1時20分～2時	横川公会堂
	午後2時20分～3時	花岡区民センター		午後2時20分～3時	中村区民センター
	午後3時20分～4時	下浜区民センター		午後3時20分～4時	中屋区公民館
	午後4時20分～5時	小尾口区公民館		午後4時20分～5時	東堀柴宮館
13日(火)	午後1時20分～2時	今井区公会所	16日(金)	午後1時20分～2時	西堀区公会所
	午後2時20分～3時	間下区民センター		午後2時20分～3時	小井川区民会館
	午後3時20分～4時	岡谷区公会所		午後3時20分～4時	保健センター

健康づくり講演会

入場無料

『始めよう！ウエルビクス』

～これからの健康づくり～

有酸素運動

筋肉づくり

ストレッチング

医療技術の発達によって、日本は驚くべき速度で高齢化社会となりました。岡谷市でも平成15年には65歳以上の方の割合は22.9%となり、超高齢者社会に突入しつつあります。元気で若々しくいつまでも健やかでいるために、若いときから運動を習慣づけましょう。これからの健康づくりを発見しに、ぜひお出かけください。

日時 6月26日(土)

午後2時～4時

講師 名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科

教授 竹島伸生先生

場所 カノラホール 小ホール

《問合せ》健康推進課(内線1185)

