

ゆめくる各種教室 コース1～5

コース1 歩くエアロビクス	
内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	6月7日～7月26日までの月曜 10時～11時(全7回) 7月19日は休講

コース2 ピラティス教室	
内 容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善とともにウエスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	6月7日～7月26日までの月曜 13時30分～14時30分(全7回) 7月19日は休講

コース3 初めてエアロビクス	
内 容	簡単でわかりやすい動作で行います。初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<弱>
日 時	6月2日～7月21日までの水曜 10時～11時(全8回)

コース4 ボクササイズ	
内 容	初めての方、運動に慣れていない方も気軽に参加でき、簡単に動けます。音楽に合わせてパンチとキックでストレス解消!脂肪燃焼や全身引き締めにも効果的です。強度<弱～中>
日 時	6月3日～7月22日までの木曜 19時30分～20時30分(全8回)

コース5 癒しのヨガ教室	
内 容	血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	6月4日～7月23日までの金曜 10時～11時(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1～5の共通事項】	
場 所	体育室 定 員 各80名
対 象	中学生以上
参加費	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円
申込方法	必ず往復はがきに 希望するコース 住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名 年齢(学年) 性別 電話番号を記入のうえ、〒362-0806 伊奈町大字小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」へ郵送 返信用には、申込者のあて先(住所、氏名)を必ず記入してください。複数のコースを希望の場合、コースごとに往復はがきでお申し込みください。
申込締切	5月15日(土)必着。応募多数の場合は抽選。締切日以降の空き状況については お問い合わせください。

パドル体操教室

内 容	おしゃもじ(パドル)を使って、楽しい運動を始めませんか!	
日 時	5月14日・28日、6月11日・25日の各金曜 13時30分～15時(全4回)	
場 所	会議室	対 象 一般成人
定 員	各回20名(先着順)	参加費 各回300円
持ち物	運動できる服装、室内シューズ、5本指の靴下、タオル、飲み物	
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付	

楽しくおいしい飾り巻き寿司 第2弾開催!

内 容	作り方の基本を学び、遊び心を持って楽しくマスターしてみませんか?家族で節気、記念日を楽しく!	
日 時	5月31日(月)、6月7日(月) 9時～12時(全2回)	
場 所	調理実習室	対 象 一般成人
定 員	16名(先着順)	
費用	3,000円(材料費2,400円+参加費600円)	
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、保冷剤、持帰り用の容器、まきす(27または30cm)	
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付	

フラダンス初心者教室

内 容	楽しみながら健康に役立つ、そんなフラを踊ってみませんか?6回コースで基本ステップとハンドモーションを学び、「フキラウソング」を踊ります。	
日 時	6月7日～7月12日までの毎週月曜 10時～11時30分(全6回)	
場 所	会議室	対 象 一般成人
定 員	20名(先着順)	
参加費	1,800円(6回分)	
持ち物	気軽に動ける服装(靴下で踊ります)、タオル	
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付	

くらしの相談室

「相談員：埼玉県行政書士会会員」
(遺言・相続・離婚等の無料相談)

内 容	街の法律家「行政書士」が、相談者のペースに合わせて質問をお受けします。具体的な相談内容には、資料などをご用意ください。	
日 時	5月14日(金)、6月11日(金) 10時～16時	
場 所	相談室	対 象 一般成人
定 員	各日5名(先着順)	
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付	

今後、第2金曜日10時～16時(下記の日程)に無料相談を開催予定です。
7月9日、8月13日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、平成23年1月14日、2月11日、3月11日
行政書士法上の守秘義務は遵守いたします。

◆成人保健 毎日の健康のために

会場 保健センター

名称	実施日	受付時間	内容・対象・持ち物
乳がん検診 (集団) 乳がん検診は、厚生労働省の指針に基づき2年に1度の受診とされています。平成21年度に検診を受けた方は申し込みできません。	5 / 10(月) 5 / 18(火)	各日とも 13 : 00 ~ 13 : 40	□ 40歳以上の女性（昭和46年4月1日以前生まれ）の住民の方 下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。 乳房の手術を受けたことがある 妊娠中またはその可能性がある 授乳中である 乳房にシリコンなどが入っている ペースメーカーを使用している 勤務先等で検診を受ける機会がある □ 視触診・X線撮影（マンモグラフィー）による検診 □ 700円（70歳以上の方は無料） 当日、直接会場で納入していただきます。 □ 窓口または電話で受け付けますので保健センターまでご連絡ください。 （先着各60名） （注意）しこりや痛みなど自覚症状のある方は、検診を待たず、できるだけ早く医療機関で受診されることをお勧めします。
子宮がん検診 (集団) 子宮がん検診は、厚生労働省の指針に基づき2年に1度の受診とされています。平成21年度に検診を受けた方は申し込みできません。	6 / 2 (水) 6 / 3 (木) 6 / 14(月) 6 / 16(水) 6 / 21(月)	各日とも 13 : 00 ~ 13 : 40	□ 20歳以上の女性（平成3年4月1日以前生まれ）の住民の方 下記に該当する方は、検診をご遠慮ください。 子宮摘出手術を受けた方 生理中または妊娠中の方 勤務先等で検診を受ける機会のある方 □ 頸部検診 □ 400円（70歳以上の方は無料） 当日、直接会場で納入していただきます。 □ 5月17日(月)から窓口または電話で受け付けますので保健センターまでご連絡ください。（先着各60名） （注意）不正出血など自覚症状のある方は、検診を待たず、できるだけ早く医療機関で受診されることをお勧めします。
健康相談	5 / 26(水)	10 : 00 ~ 11 : 00	□ 保健師・栄養士による血圧測定、検尿、栄養相談等 □ 住民の方 □ 健康手帳（初めてのの方は、当日交付） □ 当日、直接会場へ

健康一口メモ

口内炎について

口内炎とは、口の中や舌の粘膜に起きる炎症のことです。誰もが一回はなったことがあると思いますが、症状としては痛みを伴ったり、食事の際にしみるといったことが代表的で、できてしまつとなかなか気になつて食事もおいしく食べることができませぬ。通常は放置していても1〜2週間もすれば自然に治つていくことが多いのですが、痛みが気になる場合は歯科医院を受診して、塗り薬などを処方してもらつたり、使用している入れ歯が原因になつている場合は入れ歯を削つて調整することをお勧めします。

いますので、唾液の分泌が少なかつたり、歯磨きやうがい
が長時間できず口の中が不潔
な状態になつてしまつと、菌
が繁殖しやすくなり、口内炎
を発症しやすくなるともに
、症状を長引かせてしまいま
す。症状がひどい場合や、繰
り返して起こる場合は他の病
気の可能性もありますので歯
科医院を受診するようにしま
しょう。

予防法としては、口の中を傷つけないようにするとともに、うがいや歯磨きを心がけて口の中を清潔に保つこと、そしてバランスのとれた食事を摂り、過度の疲労・ストレスを蓄積させないよう、睡眠を十分に取ることも重要なことです。

（提供：北足立歯科医師会）

口内炎の原因としては、口の中を食べ物や歯ブラシ、入れ歯などで傷つけてしまつたり、飲食中に、誤つて頬の内側や舌を噛んでしまつてできるもの他に、体力や免疫の低下、ストレス、ビタミン（ビタミンB2やB6、ビタミンCなど）や栄養不足、その他疾病などが原因でなるともあります。また、口の中には、数百種類の雑菌が存在して

