

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

問 伊奈町大字小室2450-1
☎ 724-0717
http://www.yumekuru.jp

ゆめくる各種教室 コース1～5

コース1 初めてエアロピクス(入門クラス)

内 容	簡単でわかりやすい動作で運動を行います。ストレッチや筋力強化運動などを行い、腰痛・肩こり解消を目指します。強度<弱>
日 時	8月3日～9月14日までの月曜 10時～11時(全7回)

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・肩こり改善と共にウエスト引き締め効果があります。強度<弱>はだしで行います。
日 時	8月3日～9月14日までの月曜 13時30分～14時30分(全7回)

コース3 歩くエアロピクス(初・中級者クラス)

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	7月29日～9月30日までの水曜 10時～11時(全8回) 8月12日、9月23日は除く

コース4 走るエアロピクス(中級者クラス)

内 容	走る動作を入れ、多彩な動きを楽しみながら脂肪燃焼効果をより高めます。強度<高>
日 時	7月30日～9月24日までの木曜 19時30分～20時30分(全8回) 8月13日は除く

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>はだしで行います。
日 時	7月31日～9月25日までの金曜 13時30分～14時30分(全8回) 8月14日は除く

【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	80名
対 象	中学生以上		
費 用	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 複数のコースを希望の場合、必ず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	7月15日(水)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。		

親子で楽しく学ぼう!「こづかいゲーム」

内 容	おこづかいの大切さを学ぶ教室。おこづかいをもらっている人も、もらっていない人も考えながら使うことをゲームで楽しく体験しませんか?
日 時	8月1日(土)13時30分～15時30分
場 所	会議室
対 象	小学1年生～6年生と保護者(親子でご参加ください)
定 員	親子20組(先着順)
参加費	お子さん1人につき300円
持ち物	特になし
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

夏休みだ!“子ども科学実験教室”で不思議体験を

内 容	ペークロアートで色の不思議を体験 針金細工でシャボン玉の不思議を観察 ぱっくんワニさんで磁石の不思議を体験
日 時	8月22日(土)13時30分～15時30分
場 所	創作室
対 象	小学1年生以上 (保護者と一緒であれば未就学児でも可)
定 員	20名(先着順)
参加費	300円
持ち物	はさみ、筆記用具
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

トレーニングルーム利用案内

ダイエットしたい! 健康を維持したい! 筋肉質の体を作りたい!

そんなあなたの希望に合わせてプログラムを作ります!

運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが2名常駐し、サポートします。トレーニングの仕方からご希望に合わせた個別プログラムの作成・管理や作成後のフォローを行います。詳しい内容は、トレーニングルームにて。ぜひ見学にお越しください。ご利用は、初回講習会受講後になります。



初回講習会 休館日を除く毎日実施しています。
時間: 9時30分～14時～19時30分～
希望日の2週間前から前日まで予約受付(電話予約可)

個別プログラム 電話またはトレーニングルームにて予約受付します。

他にもプログラムがございます。詳しくは、☎724-0717へお問い合わせください。

▶ 7 / 1 (水) ~ 9 / 30 (水)

肝炎ウイルス検診

大腸がん検診

前立腺がん検診

胸部レントゲン検査

を実施します



特定健康診査と同時期（7月1日(水)～9月30日(水)）に、下記の検診を実施します。
 申込方法：直接、下記の実施医療機関にお申し込みください。

検診名	対象者	内容	自己負担額	実施医療機関	電話番号
肝炎ウイルス検診	平成22年3月31日現在40歳以上の方（昭和45年3月31日以前生まれ） ただし、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがある方は受けられません。	問診および血液検査	無料	伊奈中央病院	721-3022
				伊奈病院	721-3692
				<small>のぞみ</small> 希望病院	723-0855
大腸がん検診	平成22年3月31日現在40歳以上の方（昭和45年3月31日以前生まれ）	問診および検便（便潜血検査）	400円	金崎内科医院	728-8550
				内田クリニック	728-9296
前立腺がん検診	平成22年3月31日現在50歳～70歳の偶数年齢の男性	問診および血液検査(PSA検査)	1,000円	今成医院	723-8280
胸部レントゲン検査	平成22年3月31日現在40歳以上の方（昭和45年3月31日以前生まれ）	問診および胸部レントゲン検査	無料	世沢整形外科	723-9191
				木村クリニック	723-8884
				尾崎内科クリニック	720-1701

【お詫びと訂正】

「広報いな」6月号21ページ中、誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。
 (誤) 昭和45年4月1日以前生まれ
 (正) 昭和45年3月31日以前生まれ

がん検診の自己負担金は、受診医療機関の窓口でお支払いください。
 (70歳以上の方は無料です 昭和15年4月1日以前に生まれた方も含みます)
 勤務先等で受診または受診機会のある方、ならびに現在治療中または、治療予定の方はご遠慮ください。
 受診時間は、各医療機関内の診療時間内です。
 受診した医療機関で必ず検診結果を確認してください。

☎ 保健センター ☎ 720 - 5000



こんにちは保健師です

とびひについて

暑い季節になりました。この時期になると、虫刺されやあせも、傷、湿疹、アトピーなどから感染を起こす「とびひ」が見られやすくなります。

とびひは、主に子どもがかかりやすく、他の人にうつったり、治っても再発することがあるので、集団生活をする子どもは特に注意が必要となります。

症状としては、強いかゆみとともに、部位がじゅくじゅくしたり、水ぶくれができるなどし、膿を出します。また、これらの症状のほかに、大人にもかかる、かさぶたを特徴とする「とびひ」もあります。

膿に触れた手で周囲を触ると、全身にうつたり他人にうつたりします。

「とびひかな？」と思ったら、早めに医療機関に相談するようにしましょう。

家庭でできる予防法

治るまで入浴はせずに、シャワーにしましょう。爪を短く切って手洗いをこまめにするのを心がけましょう。

じゅくじゅくしている部分は、ガーゼで覆って、乾燥するまで清潔にしましょう。

とびひの人が使用したタオルや衣類は、日光や熱湯で十分消毒しましょう。

最後に、とびひにかかってから熱が出たり、目や口、脇やまたの付け根の周りが赤くなったら、すぐ医療機関で診てもらおうようにしましょう。