



「はじめての健康づくり」 メタボリック シンドローム予防編

日時 9月10日(木) 午後2時~3時30分
場所 いきいきプラザ
対象 市内在住のかた
定員 先着50名程度
内容 メタボリックシンドロームの予防と生活習慣病に

参加費 無料
講師 久保秀樹氏(医師)
申込み 窓口へ直接(50円切手持参)、又は電子申請(市のホームページのネット申請からアクセス、1人1回)、往復はがき(1人1枚)に①講演名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を明記し、8月17日(24日(消印有効)までに〒189-8501健康課(いきいきプラザ2階)へ

高齢者の入浴について

日本人は一般にお風呂好きと言われます。欧米ではシャワー浴が主ですが、日本のように浴槽にゆっくりとつかって身体を温めることは、一日の疲れを癒やすだけでなく、心身機能の維持、健康増進にもつながります。高齢者の介護においても大切なものです。介護保険には、ひとりでの入浴できない場合は、ヘルパーによる入浴介助、寝たきりなどの理由で自宅のお

風呂に入れない場合は、訪問入浴や施設入浴のサービスがあります。訪問入浴サービスは、看護師1名、介護職員2名のスタッフが、細かい洋式の浴槽を自宅に持ち込み行きます。訪問から機材の設置を含め約1時間のサービスで、2畳分の広さがあれば利用可能です。介護認定を受けていない場合には、業者と直接契約してサービスを受けることもできます。お風呂好きの日本ならではのすばらしいサービスといえるでしょう。一方、日本では、入浴にもなる事故が、高齢者を中心

東村山市医師会

実践講座 「メタボリック シンドローム予防編」

日程 9月29日(火)・10月13日(火)・27日(火)・11月24日(火)
時間 午後1時30分~3時30分
場所 いきいきプラザ
対象 市内在住のかた
定員 抽選で25名程度
内容(予定) これから健康づくりを始めたかたが、食事・運動等の基礎を学ぶ実践的な講座です。講話、運動の実技、ライフコーダ

(万歩計)を使った体験など。
参加費 無料
講師 森脇明子氏(運動指導員)ほか
申込み 窓口へ直接(50円切手持参)、又は電子申請(市のホームページのネット申請からアクセス、1人1回)、往復はがき(1人1枚)に①講演名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を明記し、8月17日(24日(消印有効)までに〒189-8501健康課(いきいきプラザ2階)へ

健康課から
(☎393-5111代表)
成人健康栄養相談(予約制)
日時 9月15日(火) 午前9時30分~11時30分
1人約30分
場所 いきいきプラザ1階
内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活・食事・運動についての相談、血圧測定
 希望者にはみそ汁の塩分測定(よく混ぜたみそ汁30ccを持参)、体脂肪率の測定等も実施します。
持ち物 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
申込み 9月10日(木)までに電話又は窓口へ直接、電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)で健康課(いきいきプラザ2階)へ

子育て支援課から (☎393-5111代表)
郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ
ハローベビークラス(平日)
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
場所 いきいきプラザ2階(9/15はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
9月4日(金)	午後1時15分~4時	先輩ママとの交流 妊娠中の気持ちの変化
9月9日(水)		妊娠中からの食生活 母と子の歯の健康 赤ちゃんのおふろ
9月15日(火)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(9/9は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 心理相談員、歯科衛生士、助産師ほか
申込み不要、直接会場へ

妊婦歯科健診
日時 9月14日(月) 午後1時30分~3時
 (受付は午後1時20分~2時40分)
場所 いきいきプラザ2階
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
定員 先着20名
持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル、コップ
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に 健診名、氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、8月20日(木)から子育て支援課へ

乳幼児健康診査
受付 午後0時40分~2時
場所 いきいきプラザ2階
3~4か月児健康診査
 平成21年5月21日~6月10日生まれ=9月16日(水)
1歳6か月児健康診査
 平成20年2月11日~29日生まれ=9月11日(金)
3歳児健康診査
 平成18年7月11日~31日生まれ=9月2日(水)
 平成18年8月1日~20日生まれ=9月30日(水)
 対象者には個別に通知します。通知が届かないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

元氣アップ教室
日程 9月1日~10月6日(9月22日を除く)の毎週火曜日、全5回
時間 午前10時~11時30分
 (9月15日は午前9時30分~正午)
場所 秋津公民館、スポーツセンター
対象 市内在住・在勤のかたで、運動をする習慣がないかたや運動が苦手なかた

表2 平成21年度体力づくり推進委員長(敬称略)

町名	氏名	電話
本町	清水隆夫	394-7230
恩多町	柿崎多津彦	397-6360
青葉町	鍋谷賢一	393-1822
多摩湖町	津佐明宏	394-9782
廻田町	後藤和夫	395-6861
野口町	田口芳行	391-8688
富士見町	吉野卓夫	391-6457
美住町	小松雅男	393-5352
萩山町	磯野宜光	332-9655
栄町	吉野政晴	394-0966
諏訪町	赤木 誠	393-3336
久米川町	中村雅志	396-5172
秋津町	松本征子	394-6253

表1 13町運動会日程表

町名	開催日程	会場	雨天の場合
本町	9月13日(日)	久米川小	体育館で開催 予備日なし
恩多町		野火止小	9月20日(日)
青葉町	青葉小学校体育館耐震工事のため、今年度は中止		
多摩湖町	9月20日(日)	第四中	体育館で開催 予備日なし
廻田町	9月6日(日)	廻田小	9月13日(日)
野口町		北山小	中止
富士見町		富士見小	9月20日(日)
美住町	9月13日(日)	八坂小	体育館で開催 予備日なし
萩山町		萩山小	中止
栄町	9月27日(日)	東萩山小	中止
諏訪町		化成小	体育館で開催 予備日なし
久米川町	9月13日(日)	第二中	中止
秋津町		秋津小	体育館で開催 予備日なし

午前9時開会(久米川町は午前8時30分開会)

「体力づくり推進委員会」を紹介!
「体力づくり推進委員会」
 体力づくりで仲間つくり
 体力づくり推進委員会
 を紹介します
 「体力づくり推進委員会」
 「体力づくり推進委員会」
 を紹介します

は、市内13町で地域のボランティアの方々により組織され、地域に根ざした体力づくりや、スポーツを通して市民相互の親睦を深める目的で、「いつでも、どこでも、だれもが気軽に参加できるように、年間を通して活動しています。9月には、表1のとおり各町で運動会が行われます。皆さんもぜひ参加して心地よい汗をかき、楽しい交流の輪を広げてみませんか。
問い合わせ 表2の各町体力づくり推進委員長へ

第46回東村山市民体育大会
総合開会式を開催します
 スポーツの祭典「市民体育大会」の幕開けとして、総合開会式を開催します。
 開会式では、都立東村山高等学校及び東村山第四中学校の吹奏楽部の演奏による各競技団体の入場行進、東村山第六中学校生徒による聖火リレー、各競技大会で優秀な成績を収めた選手の表彰などを行います。ぜひご来場ください。
日時 9月6日(日) 午前9時開会
場所 運動公園グラウンド
※雨天時はスポーツセンター
問い合わせ 社団法人東村山市体育協会(☎397-1212)又はスポーツセンター

「元氣アップ教室」
初心者30道教室
参加者募集
初心者30道教室
参加者募集
定員 30名
※応募者多数の場合は、8月25日(火)午前9時30分からスポーツセンター中2階
受付状況(7月分)

内容	郵送	FAX	Eメール
事業への提言	0	0	2
施設への提言	0	0	4
道路・川・公園	0	0	4
環境	1	1	5
職員の対応	0	0	3
その他	4	0	13
合計	5	1	31

市長への手紙
 皆さんからいただいた「市長への手紙・アクセス」は、受け付け後14日、「市長へのEメール」は、受け付け後10日を目途に回答しています。
経営政策部広報広聴課

「元氣アップ教室」
初心者30道教室
参加者募集
初心者30道教室
参加者募集
定員 30名
※応募者多数の場合は、8月25日(火)午後1時から
電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター

「元氣アップ教室」
初心者30道教室
参加者募集
初心者30道教室
参加者募集
定員 30名
※応募者多数の場合は、8月25日(火)午後1時から
電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター

「元氣アップ教室」
初心者30道教室
参加者募集
初心者30道教室
参加者募集
定員 30名
※応募者多数の場合は、8月25日(火)午前9時30分から
受付状況(7月分)

「元氣アップ教室」
初心者30道教室
参加者募集
初心者30道教室
参加者募集
定員 30名
※応募者多数の場合は、8月25日(火)午後1時から
電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター