

環境

野外焼却行為の禁止

野外焼却行為は、法律と都条例で原則禁止されています。ご協力をお願いします。

健康

ロコトレ教室

運動器の衰えを予防するロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

日 10月18日(火)・25日(火)午前10時～11時30分(全2回)
場 萩山公民館(萩山町2-13-1)

人 市内在住・在勤で少し足腰が弱ったと感じているかた、20名程度
内 ストレッチングや簡単な筋力トレーニング、看護師や管理栄養士による講話など

申 電子申請、直接又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、10月4日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-15)へ

※直接申し込み場合は返信用はがきを持参してください。
特記事項性別・年齢
※応募者多数の場合は人数、日程等を調整し、10月6日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。
問 スポーツセンター(☎393-9222)

身体メンテナンス教室
「姿勢改善」コース
日 10月20日(木)・27日(木)午前10時～11時30分(全2回)
場 スポーツセンター

人 市内在住・在勤のかた、30名程度
持 汗拭きタオル
※運動のできる服装で
申 直接又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、10月4日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-15)へ

※運動のできる服装で
申 電子申請、直接又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、10月4日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-15)へ

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。
問 スポーツセンター(☎393-9222)

人 市内在住・在勤のかた、30名程度

持 汗拭きタオル

※運動のできる服装で
申 直接又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、10月4日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-15)へ

※直接申し込み場合は返信用はがきを持参してください。
特記事項性別・年齢
※応募者多数の場合は人数、日程等を調整し、10月6日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。
問 スポーツセンター(☎393-9222)

元気に過ごそう「健康体操」
日 10月21日～11月4日の毎週金曜日、午前10時～11時30分

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。
問 スポーツセンター(☎393-9222)

場 スポーツセンター(全3回)

人 市内在住・在勤のかた、70名程度

内 ストレッチやリズム体操など
※運動のできる服装で
申 電子申請、直接又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、10月4日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-15)へ

※直接申し込み場合は返信用はがきを持参してください。
特記事項性別・年齢
※応募者多数の場合は人数、日程等を調整し、10月6日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。
問 スポーツセンター(☎393-9222)

強化にもつながります。筋力アップは転倒や骨折を防止し、体幹の筋力強化は腰痛対策につながります。

健康への懸け橋である「正しい姿勢」をとるために、まずは体幹を柔らかくしておくことが大切です。

運動は、できるだけ毎日適度に行ってください。ただし膝、肩、腰など関節や筋肉の痛みが強くなったり、疲労回復が思うようにいかないときは無理をせず、必要に応じて医療機関での診察を受けましょう。

東村山市医師会

体をもっと動かして、さらに健康寿命を延ばしましょう!

コラム

医師会

介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間を健康寿命といいます。健康寿命を延ばすには、普段から元気に体を動かすことが大切です。

健康への懸け橋である「正しい姿勢」をとるために、まずは体幹を柔らかくしておくことが大切です。膝、肩、腰など関節をほぐすことも体が温まっているときは無理なく行えます。

東村山市医師会

健康増進課から

問健康増進課 (いきいきプラザ2階)

Table with 3 columns: 胃・大腸がんセット検診(車検診), 大腸がん単独検診, 眼科検診(市内指定医療機関). Each column contains details about the screening process, including dates, times, and fees.

胃がんリスク検診

ピロリ菌の胃粘膜感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ、「胃がんになりやすいリスク」の高さを分類・判定する検診です。
★胃がんを発見する検診ではありません。
日 11月1日(火)～12月28日(水)
場 市内指定医療機関(右表参照)

※窓口申し込みの場合、9月16日(金)～30日(金)に返信宛先を記入したはがき又は52円切手を持参してください。

Table with 2 columns: 医療機関, 電話番号. Lists various clinics and their phone numbers for the stomach cancer risk check.

胃がんリスク検診チェック表

Checklist for stomach cancer risk check with 10 items and a checkbox for 'None of the above items apply'.

申 必要事項「講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。