



健康課(田原福祉センター)  
☎23局3515  
市民生活課(赤羽根支所)  
☎45局3114

運動するってすばらしい!

市では、コレステロールや血糖値、体重などが気になる方を対象に『スリム教室』を開催しています。昨年度参加された方の声をご紹介します。

**中** 性脂肪が多くて誘われ参加しました。体力がついて体重も減り、ウエストも細くなり、身体が軽く感じます。運動不足を反省しました。

**毎** 日ラジオ体操と散歩をしていましたが、スリム教室に参加して、使う筋肉がぜんぜん違うことがわかりました。

**定** 期的に運動することで持久力がつき、毎日の生活にハリが出て、何事にも前向きに考えるようになりました。

**す** ばらしい仲間と一緒に楽しく運動ができ、腰痛や肩こりもなくなりました。

**友** 達づくりも兼ねて、スリム教室を申し込んでみ

たものの、始まるまでは胸ドキドキ! 週1回の運動は大変でしたが、回を重ねるたびに楽しくなりました。

教室に参加された多くの方は、予想を上回る効果が得られました。中でも友達ができ、表情が明るく生き生きし、生活にハリが出てきたなど精神面への効果が大きかったようです。皆さんも参加してみませんか?

【募集】スリム教室参加者

日時 6月～10月の毎週水曜日・午前9時30分～11時30分

会場 田原福祉センター

対象者 60歳未満で昨年度の健診で肥満、コレステロール・血糖値などが高く要指導と判定され、改善のため運動が必要な方

定員 先着30名 申し込み

時間中 健康課(田原福祉センター) ☎23局3515

☎23局3515

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	6月21日(月) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
こねっと	6月8日(火) 午前9時30分～10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	6月22日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児、育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	6月4日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	6月8日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	6月9日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
	6月17日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
5月9日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	すずき歯科	☎23局0033
5月16日(日)	河合医院	☎22局6133
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	佐野歯科医院	☎22局0685
5月23日(日)	赤羽根医院	☎45局2145
	仲谷歯科	☎23局2327

月日	当直医	電話番号
5月30日(日)	山本医院	☎45局2203
	なかつ歯科医院	☎23局1162
6月6日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	藤井歯科医院	☎45局2123

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午  
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは  
渥美病院▶☎22局2131

『健康カレンダー』お詫びと訂正  
平成16年度の健康カレンダー中、歯科休日当直医「すずき歯科」の電話番号に誤りがありました。関係者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正させていただきます。  
(誤) 22-0033 (正) 23-0033 5月9日(日)・9月19日(日)・12月23日(祝)