

# 10月 桑名いきいき体操のつどい

桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

## 《日時・場所》

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
10月 4日(火)			○ 中央保健センター
10月11日(火)	○ 中央保健センター		
10月14日(金)		○ 長島福祉健康センター	
10月17日(月)	○ 中央保健センター		
10月21日(金)			○ 多度すこやかセンター
10月25日(火)	○ 中央保健センター		

場 所 : 中央保健センター (くわなメディアライブ2階) 健康教育室  
 …… 10/4 ・ 10/11 ・ 10/17 ・ 10/25  
 長島福祉健康センター2階 教養娯楽室… 10/14  
 多度すこやかセンター2階 大集会室…… 10/21

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。  
 ○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。



### お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182

多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028

長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115

# 健康ふりかえり教室!

## 健診結果を活かすコツ

をわかりやすくお伝えします!



健康診断、毎年受けていますか?

“受けたから大丈夫♪” 健診結果、そのまま引き出しに眠っていませんか!?

健診受けないのも、受けっ放しも、もったいない!!

健診結果の見方・活かし方を知って、さらなるヘルスアップを目指しましょう!

とき	ところ
10月24日(月)	久米公民館
10月26日(水)	中央保健センター
10月31日(月)	在良公民館
11月 2日(水)	城南公民館
11月14日(月)	大山田公民館

**時 間** / 13時30分~15時30分

**持ち物** / 健康手帳(お持ちの方)、健診結果(お持ちの方)  
必要な方は眼鏡

※健診結果は、昨年度のものでもOKです。

### ☆ 健診結果の数値の意味は…??

健康手帳を使って、難しい検査値の意味を分かりやすくお伝えします!

### ☆ 桑名いきいき体操

### ☆ 健康相談

保健師、看護師、管理栄養士、理学療法士、健康づくりのプロが相談に応じます!



### お問い合わせ

桑名市中央保健センター

TEL: 24-1182

FAX: 24-3032

事前予約不要!  
全日程同じ内容  
です。ご自由に  
ご参加ください。

