

健康

◆シニアエクササイズ講座
家庭でも実践しやすい体操
などを学ぶ
10月25日〜3月14日の火
曜日午前9時半〜11時半
(計20回)に、保健センター
で/対象は60歳〜70歳/参
加費4千円/要申込み(同
センターへ・可・先着)

◆トワイライトエクササイズ講座
①コンディショニング
コース(エアロビクスな
ど) ②10月11日〜12月13日
の火曜日午後7時〜8時30
分に②本気で取り組むから
だ引き締めコース(アジア
ンヨガなど) ③10月20日〜
3月16日の木曜日午後7時
〜8時45分に③バランスカ
ラップからだデザインコー

ス(ピラティスなど) ④10
月28日〜3月24日の金曜日
午後7時〜8時45分(いづ
れも計10回)に、保健セン
ターで/対象は40歳〜64歳
/定員若干名/参加費4千
円/要申込み(同センター
へ・可・先着)

◆健康体操普及推進リ
ーダー養成講習会 健康体操
「摂津みんまで体操三部作」
の指導や普及など、地域の

健康づくりを進める推進
リーダーを養成します。
10月25日(火)・11月8日(火)・
30日(火)・12月13日(火)の午後
2時〜4時に、地域福祉活
動支援センターで/定員20
人/要申込み(14日(金)まで
に保健福祉課へ・可・先着)

◆市民講演会「お酒と健康
を考える 上手に付き合っ
ていきますか?」
11月9日(水)午後2時〜4
時に、茨木保健所で/講師
はひがし布施クリニック院
長・辻本士郎氏/定員70人
/要申込み(10月3日(月)
31日(月)に、同保健所へ・
可・先着)
+献血にご協力ください
10月3日(月)午前10時〜12
時・午後1時〜4時半に、
コーナン摂津鳥飼西店で/
問合せは社会福祉協議会 ☎
06 (4860) 6460へ

■保健センターのがん検診(集団検診)

申込み 電話または同センターホームページから

Table with 4 columns: 検診・検査, 費用, 対象, 実施日. Rows include 肺がん(胸部CT), 大腸がん, 肺がん(骨密度), 骨密度, 胃がん, 乳がん, 子宮頸がん.

※喀たん検査を受ける場合、別途700円要。

がん検診などの日程については、保健センターまでお問合せ
ください。

■大阪がん循環器病センターのがん検診(個別検診)

同センターでは、希望日を予約して受診することができます
(事前に保健福祉課へお電話ください)。

種類・費用・対象 保健センターのがん検診(上
表)と同じ※肺がん検診は胸部直接撮影のみ
場所 大阪市城東区森之宮 1-6-107
(JR・地下鉄森ノ宮駅から徒歩2分)

■茨木保健所の検査・相談

申込み 同保健所(茨木市大住町8-11)へ

Table with 2 columns: 検査・相談, 実施日など. Rows include B型・C型肝炎ウイルス検査, エイズ/HIV抗体検査, 風しん抗体検査, こころの健康相談, 医療機関に関する相談.

※いずれも土・日・祝日は実施しません。

■保健センターの特定健診(誕生月健診)

実施日 ▽基本プラン=11月2日(水)・8日(火)、いずれも午後
のみ▽セットプラン=11月1日(火)〜9日(水)(土祝除く)、いづ
れも午前のみ

対象 ▽16〜39歳(基本プランのみ受診可) ▽40〜74歳
で、特定健診受診券を持つ人(加入の医療保険によって受診で
きない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動が
あった人や生活保護受給者など▽後期高齢者医療の被保険者

Table with 3 columns: 種類, 内容(対象), 費用. Rows include 基本プラン(健康診査, 肺がん検診, 大腸がん検診, 胃がん検診), オプション(骨密度測定, 前立腺がん検診, 大腸がん検診).

申込み 10月13日(木)までに、封書またははがき(一人1枚)に、
①希望プラン(セットまたは基本)、オプション申込内容②希望
健診日(第1・第2希望)③氏名(ふりがな)④生年月日⑤
住所⑥電話番号⑦40歳以上は加入医療保険者名・受診券整理
番号を書いて、〒566-0021 南千里丘5-30 保健センター特定
健診申込み係へ(必着・抽選)
※同センターホームページからも申込み可。

◆応急診療

◎市立休日小児急病診療所

問合せ ☎ 072 (633) 1171
場所 香露園 32-19
診療科目 小児科(中学生以下)
診療時間 日曜・祝日および
12/31〜1/3=午前10時〜11
時半、午後1時半〜4時半
※受付は診療開始30分前から



市立休日小児急病
診療所

◎高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ ☎ 072 (683) 9999
場所 高槻市南芥川町11-1
診療科目 内科、小児科、外科
診療時間 ▽日曜・祝日および
12/30〜1/3=午前10時〜12
時、午後2時〜5時、午後7時〜
翌朝7時▽平日=午後9時〜翌朝
7時▽土曜日は午後3時〜翌朝7
時※歯科は、日曜・祝日および
12/31〜1/3の午前10時〜12
時、午後2時〜5時
※受付は診療時間終了30分前まで

Let's ウォーキング

すごしやすくなるこの季節
気軽に運動して健康づくりができる
ウォーキングに取り組んでみませんか。

●正しいウォーキングフォーム

- 目線はまっすぐ前へ
背中を伸ばし、姿勢
を正す
かかとから足裏へや
わらかく着地し、つま
先で地面を押し、前
進する
ひじを曲げて、手を
後に振る



うきうきせつ
ウォーキング
健都グリーンウォーク

10/3(月)午前9時から
11/15(火)午前9時半から
(雨天時11月24日(木))

うきうき街道「川と花 新在
家・鳥飼コース(7.4km)」
※5.6kmのショートコースも
あり
集合 鶴野第1公園(モノ
レール摂津駅前)
解散 モノレール南摂津駅
※当日、メモ用紙に、住所、
氏名、年齢、性別、電話
番号を書いて持参
吹田市と合同開催の北大阪健
康医療都市(健都)を巡る
ウォーキングイベント(4km)
集合・解散 JR岸辺駅北口・
明和池公園
定員 60人
申込み 保健福祉課へ・可・
先着
※いずれも健幸マイレージ対象
問合せ 保健福祉課へ

お知らせ/募集

相談

健康

公民館

スポーツ/文化

図書館

施設/教育

福祉

産業/振興

子育て

地域/活動

ごみ/資源

お知らせ/募集

相談

健康

公民館

スポーツ/文化

図書館

施設/教育

福祉

産業/振興

子育て

地域/活動

ごみ/資源