



西条市
合併10周年

保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

合併10周年記念事業

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

夏休み期間中、全国各地で開催されている「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が、西条市で行われます。この模様はNHKラジオ第1で生放送する予定です。

皆さん、1日の始まりに、さわやかな汗を流して、清々しい朝を迎えましょう。
 参加は無料です。ご家族、お友達お誘いあわせて、直接会場にお越しください。

■日時・場所

7月22日(火) 6時～ 東予運動公園球技場
 ※雨天時はピバ・スポルティアSAIJO

■講師 体操指導：西川佳克 ピアノ演奏：加藤由美子

■問合せ 中央保健センター

■主催 (株)かんぼ生命保険、NHK、
 NPO法人全国ラジオ体操連盟



高地運動教室 参加者募集

■日程・内容 ～全3回シリーズ～

	日 時	内 容
A教室	① 8月19日(火) 9時～11時	オリエンテーション 平地ウォーキング
	② 8月22日(金) 9時～16時	高地ウォーキング
	③ 8月29日(金) 9時～16時	
B教室	① 9月9日(火) 9時～11時	オリエンテーション 平地ウォーキング
	② 9月12日(金) 9時～16時	高地ウォーキング
	③ 9月19日(金) 9時～16時	
C教室	① 9月30日(火) 9時～11時	オリエンテーション 平地ウォーキング
	② 10月3日(金) 9時～16時	高地ウォーキング
	③ 10月10日(金) 9時～16時	



※A・B・C教室のいずれか、ご都合の良い教室にお申し込みください。
 ※高地ウォーキングは、瓶が森林道および成就社周囲を予定しています。
 高地への送迎はマイクロバスで行います。
 ※自己負担金(内容によりバス代およびロープウェイ代で、2,500円程度)が必要です。

■対象 40歳以上の西条市民で、高地での運動が可能な方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見が必要。1教室3回(①～③)全て参加できる方。

※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は、参加できません。

■定員 各教室 40人(先着順) ■申込開始日 7月8日(火)～ ■申込先 中央保健センター

こころの相談 (要予約)

■日 時 7月28日(月) 13時～16時
 ■場 所 中央保健センター

■内 容 生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談
 ■担 当 医師および保健師
 ■申込先 中央保健センター