

ウエストスリムクラブ

みんなでチャレンジ!!

ぽっちゃりおなか解消塾



内臓脂肪を減らすためには、食事と運動を組み合わせる実践することが大切です。

この教室では、全3回のコースで**食事**と**運動**の両面から効果的な**脂肪燃焼のコツ**をお教えいたします。みんなで一緒に教室に参加して、**健康ながらだづくり**を実践しませんか??

	実施日・時間	内 容	持ち物
第1回	9月15日(水曜日) 13時半~16時	①講 話 『メタボリックシンドロームについて』 医 師 ②アロマオイルを使ったマッサージ アロマセラピスト	タオル
第2回	9月29日(水曜日) 10時半~13時	調理実習と栄養の話 『おいしくカロリーダウンできるコツ』 管理栄養士	エプロン 三角巾 タオル
第3回	10月6日(水曜日) 14時~16時	運動実技 『運動で効果的に痩せましょう!』 運動指導士	タオル お茶

【対象者】 18歳~64歳で3回とも出席できる方
※医師から運動を制限されている方、体調や健康状態が良くない方はご遠慮ください。

【定 員】 20名(先着順)

【費 用】 500円(食材料費)

【申込み】 醍醐支所(571-6747)まで電話でお申し込みください。

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

不妊相談のご案内

「不妊治療について知りたい」、「今、受けている治療について相談したい」など、不妊症に関する悩みや不安をお持ちの方への相談を行っています。

- ◇ 対象者 市内に居住する不妊症に関する悩みを持つ方
- ◇ 相談場所

下京保健所

京都市下京区西洞院通塩小路上の東塩小路町608-8
 <相談日> 毎月第2水曜日 午前10時~12時
 (前の週の金曜日までにご予約ください)
 <予約受付電話番号> (075) 371-7167
 <予約受付時間> 月~金曜日 午前8時30分~午後5時

子ども保健医療相談・事故防止センター(京あんしん子ども館)

京都市中京区釜座通丸太町上る梅屋町174-3
 <相談日> 毎月第4土曜日 午後4時~6時
 <予約受付電話番号> (075) 231-8005
 <予約受付時間> 火~日曜日 午前10時~午後6時
 (ただし、木曜日は正午~午後8時)



- ◇ その他
 - ・相談は面接相談のみとなります。必ず事前に電話予約が必要です。
 - ・予約は受付電話番号へおかけください。
 - ・相談は無料です。 プライバシーは守られます。

<問合せ先> 下京保健センター : TEL(075)371-7167
京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課 : TEL(075)222-3420

成分献血・400ml献血にご協力を！ 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

すべての血液製剤の国内自給を確立するため、広く国民に献血に関する理解と協力を求めるとともに、成分献血・400ml献血への協力を目的に、7月の1ヶ月間、厚生労働省・各都道府県・日本赤十字社の主催により、全国キャンペーンを展開します。

成分献血・400ml献血ができるのは、18歳~64歳までです。ただし、60歳代前半(60~64歳の間)に献血にご協力いただくと、69歳まで献血することができます。

「定年退職するまでは、職場に献血バスが来て、よく献血してたけど…」という方、ぜひ地域での献血取組にご参加ください。日程については、市民しんぶん伏見区版で順次お知らせします。

また「体重が50kg未満で、400ml献血はできないけど…」という方、ぜひ献血ルームにお越しいただき、成分献血にご協力をお願いします。



問合せ 伏見保健センター健康づくり推進課管理担当 献血ルーム伏見大手筋
TEL611-1161
TEL0120-731-350



楽しくてためになる!

あなたとあなたの周りの人も元気に!

伏見区健康づくりサポーター養成講座



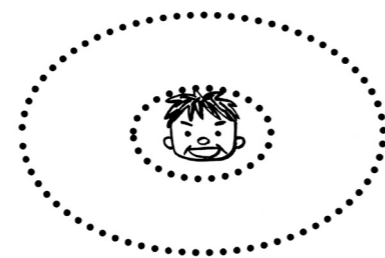
- おいしく食べてやせるコツを学んで, 家族や友人と一緒に健康になりたい
- 手軽で効果の高い運動を身につけて, 周りの人や地域に広めたい
- 仲間と一緒に, 伏見区の健康度アップのために頑張りたい!



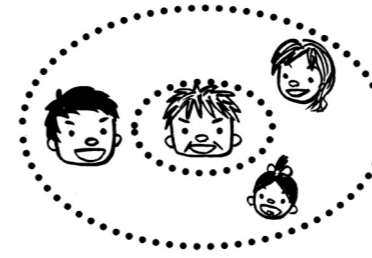
健康づくりサポーター
って何をするの?



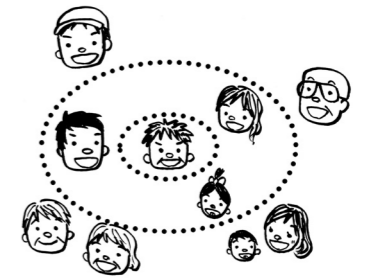
京都市認定! 健康づくりサポーターとは...



1年目はこの講座で自分の健康づくり



2年目は家族や友人に健康情報を伝える



3年目は地域の健康づくりを考える

☆日程

開講式	9月6日(月)
第2回	10月4日(月)
第3回	11月1日(月)
第4回	12月6日(月)
第5回	1月11日(火)
第6回	2月7日(月)
認定式	3月7日(月)

- ☆テーマ **テレビでは教えてくれない! あなたにあったメタボ解消方法**
- ☆対象 概ね40~65歳の伏見区にお住まいの方で, できれば全ての回に参加できる方
- ☆定員 40名 大人気講座のため多数応募の場合は抽選になります!!
- ☆場所 伏見保健センター講堂(伏見区総合庁舎2階)
- ☆時間 午後1時30分~3時30分
- ☆申込方法 *電話:075-611-1162 *FAX:075-611-1166
*メール:fushimi-kenko@city.kyoto.jpに氏名, 生年月日, 住所, 電話番号を送信してください。

お待ちしております!



担当: 八嶋・大島・成川

胸部(結核・肺がん)検診, 大腸がん検診のお知らせ

受付時間: 午後2時から3時30分 (お車でのご来場はご遠慮ください)

月	日	曜日	会場名	月	日	曜日	会場名	月	日	曜日	会場名
7	5	月	醍醐西小学校	7	27	火	伏見南浜小学校	8	5	木	稲荷小学校
	20	火	明親小学校		29	木	北醍醐小学校		17	火	美豆小学校
	22	木	伏見住吉小学校		30	金	神川小学校		19	木	小栗栖小学校
	23	金	向島藤の木小学校	8	2	月	深草小学校		23	月	池田小学校
	26	月	春日野小学校		3	火	深草小学校				

- 対象: 結核検診(15歳以上)
肺がん, 大腸がん検診(40歳以上)
- 料金: 胸部検診は無料
(問診の結果, 喀痰検査が必要な場合は1000円)
大腸がん検診は300円
- 問合せ: 健康づくり推進課成人保健・医療担当
(☎611-1162)