

山科区健康づくりサポーター主催

“キャット・ハンズ体操”で健康にいきいき過ごしませんか？



ステップ運動や口コモ予防運動の要素を取り入れた「キャット・ハンズ体操」。音楽に合わせて、誰でも簡単に行うことのできる体操です。

区役所で開催するだけでなく、東山自然緑地でも開催しています。みんなで集まって楽しみながら、健康づくりに取り組んでみませんか？

- 対象** 山科区民の方
(ただし、医師からの運動制限を受けていない方)
※体調管理にはくれぐれもお気を付けください。
- 参加費** 無料
- 持ち物** 飲み物、運動しやすい服装と靴でご参加ください。
- 申込み** 不要
- 問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

場所 山科区役所 大会議室

実施日程(月1回開催)

5月28日(火)	11月28日(木)
6月20日(木)	12月24日(火)
7月 未定	1月 未定
8月27日(火)	2月27日(木)
9月24日(火)	3月26日(木)
10月 未定	

時間 いずれの日も午前10時～11時30分(午前9時50分受付開始)

内容 キャット・ハンズ体操等

場所 東山自然緑地

集合 ラクト山科公園

※ラクト山科公園に集合後、ウォーキングにて東山自然緑地に移動。体操後、ウォーキングを行い、ラクト山科公園で解散。

日程 毎月第2月曜日※雨天中止
時間 いずれの日も午前10時～正午(午前9時50分受付開始)

内容 キャット・ハンズ体操(40分程度)及びウォーキング(1時間程度)

がん検診のお知らせ

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

内容

胸部(結核・肺がん)検診
大腸がん検診

実施日	会場
5月20日(月)	安朱小学校
5月21日(火)	小野小学校
5月31日(金)	陵ヶ岡小学校
6月6日(木)	大宅小学校
6月13日(木)	西野小学校
6月18日(火)	山階小学校

受付時間
いずれも午後2時～3時30分

胸部(結核・肺がん)検診

*感染症法により、65歳以上の方は年1回の胸部検診の受診が義務付けられています。

- 対象** 結核:15歳以上 肺がん:40歳以上
- 方法** 胸部X線検査 *事前申込不要
- 料金** 無料(問診の結果、喀痰検査が必要な場合には1,000円)
*胸部検診は脱衣が必要です。薄手の無地のTシャツなどをご用意ください。

大腸がん検診

- 対象** 40歳以上 **方法** 便潜血検査
- *事前に検査容器を入手し、ご自宅で2日分の便を採取後、受付に提出してください。
- 料金** 300円(料金免除制度あり)

成人・妊婦歯科相談

むし歯や歯周病…一度、お口の健康をチェックしてみませんか？



お口のことで困ったことがあればご相談ください!

- 対象** 18歳以上の方、妊産婦の方
- 日時** 5月24日(金)
受付時間 午前9時～10時30分
- 受付** 区役所 1階 健康長寿推進課
- 申込み** 不要
- 費用** 無料
- 問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

やましなっこひろばINアスニー

学区を越えてつながる親子の遊び場「やましなっこひろば」。安朱学区・大塚学区・音羽学区・音羽川学区の児童館、保育園、民生児童委員、つどいの広場が中心となって開催する、音楽と絵本のコラボレーション、季節の手作りおもちゃ、コーナー遊び等、楽しいプログラムが盛りだくさんのイベントです。

他の地域でも親子で楽しめるイベントを開催しています。内容・日程等は区役所に配架されている「はぐくみだより」をご確認ください。

日時 5月30日(木)午前10時30分～11時30分

場所 アスニー山科 サークル活動室
(ラクト山科C棟2階)
(山科区竹鼻竹ノ街道町92番地)

申込み 不要

費用 無料

問合せ 四ノ宮児童館 (☎592-2368)
子どもはぐくみ室 子育て相談担当 (☎592-3259)



ご存知ですか? 地域の身近な相談相手 ～民生委員・児童委員～

民生児童委員は、生活上の困りごとに関する身近な相談相手です。また、老人福祉員は地域におけるひとり暮らし高齢者の見守り等を実施しています。相談内容の秘密は堅く守られますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。各地域の委員についてはお問合せください。

問合せ 区健康長寿推進課 地域支援担当 (☎592-3214)