

マイトレ教室 目指せマイナス5歳！！

はにぼんプロジェクト～ステップ美クスで心も身体も健幸に～ ★本庄市保健センター☎2003

今までにない新しい運動の教室が、新しい保健センターが始まります。

●あなただけの運動プログラムを作成

筑波大学の研究データから、一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成します。有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つで構成された個別プログラムに合わせて、保健センター職員と一緒に「マイトレ」をやってみましょう。



●歩数計で、毎日の運動量を計ろう

教室参加者に貸与する歩数計では、歩数、筋トレのデータを記録することができます。また、日々の運動データをパソコンに入れることで、いつでも成果が確認できます。



●1か月毎の運動状況を数字とグラフでお渡しします

歩数計のデータをもとに運動状況を「見える化」して、一目で分かる実績レポートを毎月お渡しします。



対 象 40歳以上65歳以下の市民で、医師から運動を禁止されていない人。また、半年間週5日以上運動ができ、そのうち週1回又は隔週で教室に参加できる人

※教室を含め、自宅でも週5日以上以上の運動を行います。

期 間 9月～平成30年2月まで（6か月間）

※8月に参加者説明会を開催予定。

会 場 本庄市保健センター2階研修室

コース 次の2コース（4教室）からお選びください
①週1回コース（火、水、木曜日のいずれかの教室）
②隔週1回コース（土曜日の教室）

時 間 午前9時30分～11時まで（全コース共通）

定 員 各教室25名（応募多数の場合抽選）

参加費 無料

申 込 7月12日(水)から電話又は直接本庄市保健センターへ(第2希望までの教室をお伝えください)

参加の可否と日程等詳細は、お申込みいただいた人に別途お知らせします。ぜひ、教室に参加して、健幸（健康で幸せ）な毎日を目指しませんか。

肺がん・結核の集団検診の予約が始まります ★本庄市保健センター☎2003

健診センター会場(本庄市保健センター内)

日程 8月22日(火)、24日(木)

受付時間 午前9時30分～11時

定員 50人

申込（予約制）
7月21日(金)から電話又は直接本庄市保健センターへ

セルディ会場

日程 8月22日(火)、23日(水)、24日(木)

受付時間 午後1時～2時

定員 なし 申込 予約不要。当日直接会場へ

《各会場共通》

検診内容 胸部レントゲン撮影、喀痰検査（必要な人のみ）

対象 40歳以上の人（昭和53年4月1日以前に生まれた人）

持ち物 受診券

※がん検診を受診する際は受診券が必要です。がん検診を希望する人で受診券がお手元にない人は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

注意点

※肺がん・結核検診は年度内に1回のみの受診です。

※市で行った特定健康診査で、レントゲン撮影を一緒に受けた方は該当になりません。

時 日時 場 会場 対 対象 定 定員

内 内容 講 講師 費 費用 用 用意

申 申込 問 問合せ先

HONJO イベント Event 自由研究にピッタリ ～夏休み親子下水道教室～

時 7月27日(木) 午前9時～正午

場 小山川水循環センター（東五十子382-1）

対 小学生と保護者のペア

定 10組20名（先着順） 費 無料

内 ①下水道施設の見学（下水をきれいにする仕組みについて）

②水質実験の体験（顕微鏡での微生物観察など）

申 7月3日(月)から14日(金)の午前9時から午後5時までに電話で下記へ（平日のみ）

問 (公財) 埼玉県下水道公社荒川左岸北部支社小山川支所☎207997

HONJO イベント Event 「夏休み親子の料理教室」を開催

はにぼんチャレンジ対象事業

手作りならではの楽しさやおいしさを体験し、食の大切さを見直してみませんか。

時 8月4日(金) 午前9時30分～午後1時30分

場 本庄市保健センター 講 市食生活改善推進員

対 小学生と保護者 定 12組（先着順）

費 300円（1人あたり）

用 エプロン、三角きん（バンダナなど）、手拭き用タオル、筆記用具、上ばき

申 7月13日(木)から電話又は直接下記へ

問 本庄市保健センター☎2003

HONJO イベント Event 「夕涼み会」にでかけてみませんか

手作りのおみこしや盆踊りなどで、ふれあいのひと時を過ごしませんか。（雨天決行）

時 7月6日(木) 午後5時45分～8時

場 いずみ保育所☎204891

時 7月14日(金) 午後5時30分～7時45分

場 久美塚保育所☎204386

HONJO イベント Event ～お子さんのすこやかな成長をねがって～ 5歳児講演会を開催

5歳の子どもの発達について、就学までに身につけたい力（家でのかわり方・過ごし方）、爪かみ・指しゃぶり等のくせなど、心理士が話します。

時 7月15日(土)・8月19日(土)・9月11日(月)

午前9時30分～10時30分

場 本庄市保健センター

対 市内在住で今年度に5歳になるお子さん（平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ）がいる保護者

申 各日程の3日前までに電話又は直接下記へ

※市内の保育園・幼稚園に協力を頂いて実施している5歳児健康相談でも、ご案内をしています。※講演会終了後に個別相談も行います。相談を希望する人は、申込時に併せてご連絡ください。

問 本庄市保健センター☎2003

HONJO イベント Event 埼玉県立自然の博物館の催し

●夏休み自由研究相談室

夏休みの自由研究、困っていませんか？博物館の職員にいろいろ相談してみよう♪

時 7月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後4時

場 埼玉県立自然の博物館（長瀬町長瀬 1417-1）

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

費 中学生以下無料（保護者は1人200円）

申 不要

●化石のレプリカづくり

本物そっくりな「化石のレプリカ」を作ろう♪

時 8月4日(金) 午後1時～3時

場 埼玉県立自然の博物館（長瀬町長瀬 1417-1）

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

費 500円

申 7月18日(火)までにホームページ又は往復はがきで

※いずれも問い合わせは、埼玉県立自然の博物館

☎0494-66-0404

※本庄市保健センターは、6月26日(月)に本庄市北堀（中央公民館跡地）に移転しました。