

## 特定健康診査、各種 検診を受けませんか

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

1年に1度、自分の体を見直す日を作りませんか？

●対象者/40歳以上の人

●検診項目/特定健康診査、生活習慣病検診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診

●検診日/4月22日(土)、23日(日)

●検診会場/社会福祉センター(大ホール)

●料金/無料

●締め切り/3月30日(木)

●申し込み/健康推進係

※定員になり次第、申し込み締め切り前であっても受け付けを終了する場合があります



## 子育て世代に

### 心と体のセルフケア講座

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

産前・産後女性の心身の回復などを楽しく学ぶ講座を開催します。

講座では、産前・産後の体のためのストレッチ、リフレッシュのための対話、自宅で行うセルフケアを学ぶことができます。

また、赤ちゃん(生後7カ月まで)も一緒に参加できます。お子さんの

託児を希望する人はお伝えください。  
●日時/3月24日(金)13時30分から15時

●場所/保健福祉総合センター

●講師/永野間かおり(NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター)

●対象/妊婦(妊娠16週以降で経過が順調な人)または産後女性(産後1カ月健診を終えた人、産後何年経過していても可能です)

●定員/8人(定員になり次第締め切り)

●服装・持ち物/運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、赤ちゃん連れの人はオムツや着替え

●申し込み/健康推進係



## スポーツ

### スポーツ障害予防講習会を開催します

問い合わせ  
スポーツ係  
52-7785

スポーツ活動における外傷、障がい予防、対処方法をテーピングを用いた実演を交えて、専門的な立場から生涯スポーツ活動の向上を図るための講習を行います。

●日時/3月12日(日)10時30分から12時

●場所/B&G海洋センター

●講師/遠矢ささき整骨院 佐々木

大副院長

●定員/30人

●締め切り/3月10日(金)

●申し込み/スポーツ課(B&G海洋センター内)

## 温水プール

### 水泳教室を開催します

問い合わせ  
温水プール  
52-6631

【クロール教室】

●内容/クロールを指導します

●日時/4月4日から25日までの毎週火曜日、昼の部15時から16時、夜の部19時から20時(各部全4回)

●対象者/町内にお住まいの高校生以上の入

●定員/各部先着10人

●参加料/施設利用料として高校生一回220円、一般一回330円

●募集期間/3月25日(土)から4月2日(日)



【小学3・4年生水泳教室】

●内容/初歩的なクロール・背泳ぎを指導します

●日時/4月7日から28日までの毎週金曜日、16時から17時(全4回)

●対象者/町内にお住まいの小学3・4年生

●定員/先着10人

●参加料/施設利用料として一回10円  
●募集期間/3月30日(木)から4月6日(木)  
●申し込み/温水プール

## 木工センター

### 厚岸町産の間伐材を使ったキッチン用品を作りました

問い合わせ  
木工センター  
52-3451  
林政係

木工センターでは、3月を『キッチン用品工作月間』とし、町内で間伐された木材を利用し、『キッチンパーパー立て』、『鍋敷き』等から、1作品を作ることができます。

参加する人は、希望日の3日前までに申し込みください。

●期間/3月1日(水)から31日(金)(月曜日および祝日の翌日を除く)

●場所/木工センター

●時間/9時30分から15時30分

●材料費/1作品分まで無料(使用料は自己負担となります)

●申し込み/木工センター、林政係

