

令和2年度 各種教室

【受付開始】4月2日（木）8：30～

年齢基準日 令和2年4月1日

おなかキュッとひきしめサークル

対象者 65歳未満の女性のうち、次のAまたはB①～⑤のいずれかに該当する方

A：腹囲90cm以上またはBMI 25以上 *BMI＝体重kg÷（身長m）²

B：生活習慣病で治療中や予備群の方

①血圧130以上/85以上 ②中性脂肪150以上 ③LDLコレステロール120以上

④HDLコレステロール40未満 ⑤血糖値HbA1c 5.6以上



講師 猪野 佳美 **場所** ハートピア安八2階または総合体育館2階

内容 お腹に効くストレッチ、体力測定など **開催日** 5月～翌年3月（全20回 水曜日）

時間 14：00～15：30 **受講料** 前期500円 後期500円

定員 25人 *定員になり次第締切・電話でのご予約はできません。

申込方法 AやBがわかる健診結果表をお持ちになり、保健センター窓口へお越しください。

男の貯筋塾

対象者 75歳未満の男性のうち腹囲85cm以上またはBMI 25以上の方

講師 猪野 佳美

場所 安八温泉保養センター 1階和室またはふれあいドーム

内容 筋肉を貯めるストレッチ、体力測定、個別食事相談（別日）など

開催日 5月～翌年3月（全20回 水曜日）

時間 14：00～15：30 **受講料** 前期500円 後期500円

定員 15名 *定員になり次第締切

申込方法 保健センターへ電話にてご予約ください。 ☎ 64-3775



町内医療機関ゴールデンウィーク診療状況

	4月	5月						
	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
安八診療所	休診	診療	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
吉田医院	休診	午後休診	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
岩田内科 クリニック	休診	午後休診	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
石田医院	休診	休診	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
にわ整形外科	休診	診療	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
おおくま内科 クリニック	休診	診療	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診
いちはら皮フ科 クリニック	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
山中ジェネラル クリニック	休診	午後休診	診療	午後休診	休診	休診	休診	休診

*安八診療所の血液透析とデイサービスは、5月3日（日）のみ休診です。

*山中ジェネラルクリニックの緊急患者受け入れは、受診前に電話にて対応可能かお問い合わせください。