

## 健康あんばんち 21

### 仲間と楽しく運動しています♪

安八町では運動教室を開催しています。家ではなかなか運動できない。一人では続けることができない。そんな方でも、仲間と一緒に運動することで、楽しく続けることができますよ。

#### ◆参加者の声

- ・何年も参加する間に、教室以外でも歩いたり、食事にも気をつけるようになり、血圧が正常値になりました。
- ・体重は減りませんでした。体調は良くなりました。  
バランスボールを使って、教室で学んだことを家でも続けていきたいです。
- ・一人だと何も努力しないので、運動する機会があり、うれしく思っています。
- ・毎日のウォーキング以外に、教えてもらった体操も取り入れて健康に気をつけていきたいです。

#### 〈ヘルスアップクラブ〉

ボールトレーニングやウォーキングにレクリエーションを取り入れた和やかな教室です。今まで運動をしたことがない方も続けられると好評で、楽しみながら体づくりをするのにピッタリです。毎年5～6月、10～3月の水曜日午後全20回開催しています。平成26年度の詳しい日程については、生涯学習ガイドブック内「健康講座」の項目をご覧ください。



▲ 仲間たちと楽しく活動しています（ヘルスアップクラブ）

#### 〈おなかスッキリ教室〉

おなかをスッキリするためのウォーキングとバランスボールを使った筋力アップの教室です。家庭でも続けることのできる体操や歩くときの姿勢などのポイントも紹介しています。毎年12～3月の金曜日午前全12回開催しています。平成26年度の詳しい日程については、広報10月号に掲載予定です。



▲ 目標に向かって取り組んでいます（おなかスッキリ教室）

## 予防接種をお忘れではないですか？

3月1日（土）～7日（金）は子ども予防接種週間です。この機会に母子健康手帳を開いて、まだ接種していないものがないか確認してみましょう。

麻しん風しん混合第2期、二種混合（ジフテリア・破傷風）対象のお子さんは、接種期間が今月中までとなっています。

- ◆接種場所 町指定医療機関  
※その他の医療機関をご希望の方は保健センターへご連絡ください。
- ◆持ち物 予診票、母子健康手帳  
※予診票がない方は保健センターへご連絡ください。
- ◆接種料金 無料

| ワクチン名           | 対象者   | 接種期間       |
|-----------------|-------|------------|
| 麻しん風しん混合（第1期）   | 1歳児   | 1歳～2歳未満    |
| 麻しん風しん混合（第2期）   | 年長児   | 3月31日（月）まで |
| 二種混合（ジフテリア・破傷風） | 小学6年生 |            |