

各教室9月～12月開講

長浜市民体育館

秋のスポーツ教室受講生募集

スポーツの秋到来!シェイプアップ、リラックス、健康増進
心と体の健康のためにスポーツしよう!



★運動不足解消、筋力維持をめざそう!

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
ナイター硬式テニス教室	一般	月	19時30分～21時	10回 7,400円	20人	公認コーチ 坂 佳則 先生	初心者のための硬式テニス教室です。
はじめてのフィットネス フラダンス教室	一般	水	10時～11時30分	8回 5,400円	15人	A F A A 認定 藤本 朋子 先生	初心者のためのフィットネス フラダンスの教室です。
初心者バドミントン教室	一般	水	10時～11時30分	10回 7,400円	20人	長浜市バドミントン 協会	初心者のためのバドミントン 教室です。

★美しく健康な体をつくろう!

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
ポディーケアヨガ教室①	一般	月	13時30分～14時45分	10回 7,400円	25人	ヨガ講師 北 京子 先生	体をほぐしながら補整していく ヨガ教室です。
ポディーケアヨガ教室②	一般	月	15時～16時15分	10回 7,400円	25人	ヨガ講師 北 京子 先生	体をほぐしながら補整していく ヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	一般	火	13時30分～14時45分	10回 7,400円	25人	ヨガ講師 北 京子 先生	美しく健康な身体づくりに最 適なヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室 夜コース	一般	水	19時45分～21時	10回 7,400円	25人	ヨガ講師 北 京子 先生	美しく健康な身体づくりに最 適なヨガ教室です。
10歳若返り美身体づくり リンパストレッチ教室	一般	木	10時～11時	10回 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠 先生	軽ストレッチでリンパ循環を 改善し美身体づくりをめざし ます。
体幹強化 ウエストシェイプ教室	一般	木	11時15分～12時15分	10回 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠 先生	ストレッチポールで体幹強化 とウエストの引き締めを目指 します。

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう!

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
おやこ DE あそびクス 教室	2、3歳児と 保護者	火	10時～11時	8回 5,400円	10組 20人	A F A A 認定 藤本 朋子 先生	音楽にあわせて親子で楽し くリズム体操♪
親子リトミック教室	2歳児と 保護者	水	10時～10時45分	8回 5,400円	10組 20人	リトミック講師 近藤 しほり 先生	生まれて初めての習い事に 最適♪体で音楽を楽しもう!

- 【申込み】 8月17日(月)から長浜市民体育館で申込み受けを開始します。
電話での申込みも可能です。ただし定員になり次第受付終了となります。
- 【その他】 ○各教室の開講日程については下記までお問い合わせ下さい。
○受講料は原則としてお返しできません。
○今期は新型コロナウイルス感染予防対策をとり、一部定員を減らして実施します。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜市民体育館) ☎ 63-9806 (宮司町1203)

保健だより

長浜市保健センター(健康推進課) ☎65-7751(子育て、成人の相談)
☎65-7759(保健予防事業について)

保健センター高月分室(北部健康推進センター) ☎85-6420

すこやかトピックス

～医療機関でも健診(検診)が受けられます～

保健センターや市内まちづくりセンターなどで実施している総合健診以外に医療機関でも健診(検診)が可能です。乳がん検診以外は直接医療機関へお申し込みください。



健診(検診)	対象	受診料
生活習慣病健診	30歳～39歳の男女	1,000円
国民健康保険特定健診	40歳～74歳の男女	1,000円(前年度受診者は無料)
大腸がん検診	40歳以上の男女	800円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,300円
乳がん検診(申込みは健康推進課) ☎65-7759	40歳以上の女性	49歳以下 1,800円 50歳以上 1,500円



▲保健ガイド
市ホームページ

～新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を避けるため禁煙をしましょう～

コロナストレスのため、喫煙量が増えやすい環境になっています。海外の研究では、喫煙は新型コロナウイルスによる肺炎を重症化させる最大のリスクと指摘されています。自分の身を守るためにもこの機会に禁煙しましょう。

世界保健機関(WHO)、日本呼吸器学会も「禁煙すること」を強く推奨しています。

【禁煙方法について】

薬局で販売されている市販薬の利用以外に、ニコチン依存テストなどの条件を満たすと保険適用を受けて禁煙外来を受診できます。市内禁煙外来の場所や保険適用条件については、電話でのお問い合わせほか、ホームページに掲載しています。



▲禁煙に関する
市ホームページ

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、乳幼児健診を延期していましたが、6月から再開しています。年度当初に配布した健康づくり日程表や健診案内チラシ等に記載している日程とは異なりますので、**対象の人には順次、郵送で個別通知をします。**できる限り個別通知で案内する日程にお越しく下さい。お問い合わせ、ご相談は健康推進課(☎65-7751)まで。

子育て個別相談会

●そだちっこ広場は中止していますが、予約制で個別相談会を実施します(毎月1日より予約受付)

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていることを専門スタッフが疑問や不安にお答えします。身体測定のみ(要予約)も可能です。

【対象】 市内にお住まいの妊婦さん、0歳～就学前のお子さんと保護者

【時間】 9時30分、10時、10時30分、11時
(1人につき30分程度)

対象	開催日	通 訊	会 場
長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区にお住まいの人	8月17日(月)	○	保健 センター
湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区に お住まいの人	8月19日(水)		高月分室

●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)

予約制の個別相談として実施します。離乳食のすすめ方や心配ごと、相談など栄養士が個別で対応します。

【時間】 9時30分、10時、10時30分、11時
(1人につき30分程度)

【日 程】 子育て個別相談会と同じ日程

【対 象】 5～8か月のお子さんをもつ保護者

【持ち物】 母子手帳、水筒(熱中症予防のため)
健康観察票(申込みの人に郵送します)
パスナール(身体測定を希望される人)

子育て個別相談会、離乳食のおはなしタイムのどちらも定員があり、申込み順となります。

●各会場予約申し込み先

- ・保健センター ☎65-7751
- ・高月分室 ☎85-6420