

2021年4月～

春からはじめてみませんか

カルチャー教室受講生募集中



講座名	曜日	開催時間	回数	講師(敬称略)
リフレッシュエクササイズ	火	10時～11時 1か月 3,000円	月3回	カズミ kazumi
キッズダンス教室(入門)	火	18時～19時 1か月 3,600円	月3回	アンジェイ An-j
キッズダンス教室(初級)	火	19時～20時 1か月 3,600円	月3回	An-j
リラックスヨガ	水	20時～21時10分 3か月 5,850円	月3回	おの あけみ
骨盤メンテナンス	木	10時～11時 3か月 4,800円	月2回	いぶき みさき 伊吹 美早紀
いきいきバランスボール	木	11時10分～12時10分 3か月 4,800円	月2回	伊吹 美早紀
編み物アラカルト	木	13時～15時30分 1か月 2,000円(材料代別)	月2回	やまおか ようこ 山岡 陽子
ボディメンテナンス	木	20時～21時 3か月 4,800円	月2回	伊吹 美早紀
ゆったりヨガ	金	9時20分～10時30分 3か月 5,850円	月3回	ノリコ NORIKO
すっきりヨガ	金	10時40分～11時50分 3か月 5,850円	月3回	NORIKO
めぐりのヨガ	金	20時～21時10分 3か月 5,850円	月3回	おの あけみ

講座名 / コース	曜日	開催時間	回数	講師
倭太鼓道場	初般	土・日 10時～11時 基本料 毎月2,000円+受講料1回1,500円	月3回	こんげんどう 魂源堂
ながはま山美湖太鼓	一級	土・日 11時10分～12時10分 基本料 毎月2,000円+受講料1回1,500円	月3回	魂源堂
練習会場 虎姫文化ホール	ジュニア	土・日 13時30分～15時 基本料 毎月1,000円+受講料1回1,500円	月3回	魂源堂

お申込み
お問合せ

浅井文化ホール

(指定管理者：株式会社口ハス長浜)

〒526-0244 内保町 2500

TEL.74-4000

FAX.74-4008

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

～健診を受けましょう～

●市の健診は8割引

市が実施している各種健診は、健診料金の8割を市が補助しており、自己負担は2割でお得です。

●総合健診の申込受付中

総合健診は、お近くのまちづくりセンターなどで、半日で行くつかの健診を組み合わせる受けることができます。

【申込み】

- ①健康推進課(☎65-7759)へ電話
- ②健康づくり日程表添付の申込書を郵送
- ③市ホームページからWeb予約



▲健診ホームページ

●結核健康診断のご案内

年に一度は結核健康診断を受け、健康管理に努めましょう。

【対象者】65歳以上の市民

(肺がん検診希望者は除く)

※対象者には受診券(緑のはがき)をお送りします。

【料 金】無料

【日時・会場】受診券に記載しているほか、市ホームページにも掲載しています。

問 健康推進課 ☎65-7759

乳幼児健診

受付時間：奇数日生まれ(13時～13時35分) 偶数日生まれ(13時35分～14時15分)

健 診	対象児の生年月日	会場・実施日		持ち物 【共通】母子健康手帳 質問票、バスタオル *同伴の人は必ずマスクの着用
		保健センター 長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区(通訳あり)	高月分室 湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	
4か月児健診	令和3年1月	1～15日生 16～末日生	5月26日(水) 5月27日(木)	5月28日(金)
10か月児健診	令和2年7月	1～15日生 16～末日生	5月24日(月) 5月25日(火)	5月21日(金)
1歳8か月児健診	令和元年9月	1～15日生 16～末日生	5月18日(火) 5月19日(水)	5月20日(木)
2歳8か月児健診	平成30年9月	1～15日生 16～末日生	5月13日(木) 5月14日(金)	5月17日(月)
3歳8か月児健診	平成29年9月	1～15日生 16～末日生	5月10日(月) 5月11日(火)	5月12日(水)

来場される保護者および乳幼児が、次の場合は受診を延期してください。①健診当日に発熱や風邪症状が持続している。②過去2週間以内に発熱があった。③濃厚接触者の経過観察期間に該当する。体調が回復した上で、次回健診にお越しください。○お住まいの地区以外の会場で受診される場合は、2日前までに連絡してください。○感染症対策として、計測・診察時にバスタオルを使用しますので、ご持参ください。

子育て個別相談会

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あり、申込み順です。

●予約制で個別相談会を実施します(随時予約受付)

妊娠中の心身のことやお子さんの発育・発達、歯科、栄養面等について専門スタッフが疑問や不安にお答えします。

身体計測のみ(要予約)も可能です。※1人につき30分程度

【対 象】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

※4月23日(金)オンライン相談あり(要予約、ZOOMまたはLINE)

対 象	開催日	通訳	会 場
長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区にお住まいの人	4月23日(金)	○	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	4月20日(火)		高月分室

●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)

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。 ※1人につき30分程度

【時 間】9時30分、10時、10時30分、11時

【日 程】子育て個別相談会と同じ日程

【対 象】5～8か月のお子さんを持つ保護者

【持ち物】母子手帳、水筒

バスタオル(身体測定を希望する人)

離乳食の動画を配信しています。

各会場予約申込み先

・保健センター ☎65-7751
・高月分室 ☎85-6420



▲離乳食動画