花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥9月の健康カレンダー

内容	時間	会場
一般相談•栄養相談	9:00~	市役所花泉支所
保健相談(ひよこ教室)	0.20~	マ奈ァ士採わいる
保健相談(よちよち教室)	9.30~	ナ月(又抜ビノツ=
一般相談	9:00~	市役所花泉支所
玄米ニギニギ体操教室	10:00~	花泉総合福祉センター
言語発達支援相談(予約制)		
栄養相談(ひよこ教室)		子育て支援センター
栄養相談(よちよち教室)	9:30~	
ふれあい会		すずらんの家
発達支援相談(予約制)		子育て支援センター
	0.00~	 市役所花泉支所
732 1863	9.00/0	
ふれあい会	9:30~	磐井川河川公康
	一般相談・栄養相談 保健相談(ひよこ教室) 保健相談(よちよち教室) 一般相談 玄米ニギニギ体操教室 言語発達支援相談(予約制) 栄養相談(ひよこ教室) 栄養相談(よちよち教室) ふれあい会 発達支援相談(予約制) 一般相談	一般相談・栄養相談 9:00~ 保健相談(ひよこ教室) 9:30~ 保健相談(よちよち教室) 9:00~ 玄米ニギニギ体操教室 10:00~ 言語発達支援相談(予約制) 栄養相談(ひよこ教室) 栄養相談(よちよち教室) 9:30~ ふれあい会 発達支援相談(予約制) 一般相談 9:00~

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥9月の健康カレンダー

	内容	時間	会場
6 (水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	T GG /D //#
11(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00	十厩保健
20(水)	機能訓練・デイケア(予約制)	10:00~15:00	

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥9月の健康カレンダー

	内 容	時間	会場
14 (木)	ふれあい会	10:00~15:00	奥州市
22 (金)	健康教室	10:00~12:00	第4区集落センター
28 (木)	乳幼児の応急手当 て講習会(予約制)	9:00~11:00	室根保健センター
29 (金)	健康教室	10:00~12:00	萩倉地区会館

♥骨密度測定日程 ※折壁地区の19歳以上の人が対象

	受付時間	会場
6 (zk)	0.2010.20	室根保健センター
7(木)	9:30~10:30 F	ふるさとセンター
8 (金)	13.00/~ 14.00	浜横沢下地区会館

大東地域 大東保健センター **27**71-1211

♥9月の健康カレンダー

Image: Control of the	内 容	受付時間	会場
25 (月)	遊びの教室	9:00~9:20	大東保健センター

♥セット検診(基本健診・胃がん検診・大腸がん検診)日程

- ▷受付時間…6:45~8:45
- ▷対象…基本健診→19歳以上の人

胃がん・大腸がん検診→40歳以上の人

	会場
12(火)13(水)14(木)	大東コミュニティセンター
15(金)19(火)20(水)21(木)	大東バレーボール記念館
22(金)25(月)26(火)27(水)	大原公民館
28(木)	大東保健センター
29(金)	曽慶地区センター

東山地域 東山保健センター **25**47-4530

♥9月の健康カレンダー

• •	13 - INCINCTO		
	内容	時間	会場
13 (7K)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~	東山保健
14 (木)	やまゆりの会	9:30~	センター
22 (金)	こあら(未就園児対象)	9:30~	松川公民館

♥基本健診・肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診日程

_	个是多 加火 2 1702		
Image: Control of the	対象地区	受付時間	会場
4	長坂7区(久保・館合・赤柴)	9:30~11:00	
(月)	長坂4区	13:00~15:00	
5	長坂7区(柴宿)	9:30~11:00	東山保健
(火)	田河津2·3区、長坂5·6区	13:00~15:00	センター
6	長坂2区	9:30~11:00	
(JK)	長坂 1・3 区	13:00~15:00	
7	松川5・6区	9:30~11:00	東山農村勤労福祉センター
(木)	長坂8~10区	13:00~15:00	里前集会所
8	田河津 1・4 ∼8区	9:30~11:00	田河津公民館
(金)	松川7・8区	13:30~15:00	
11	松川1~3区	9:30~11:00	松川公民館
(月)	松川4・9・10区	13:00~15:00	

♥9月の健康カレンダー

▼3月の健康カレン	, –		
	内容	時間	会場
	さぼてん教室	9:30~	
0 (514)	なんてん運動クラス	11.00	_
6 (水)	がってん料理クラス	11:00~	_
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
	てんとう虫教室	10.00	
	さぼてん教室	9:30~	- 川崎公民館
15(金)	なんてん運動クラス		
10(\pi)	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
	さぼてん教室	9:30~	
	なんてん運動クラス	9:30~	
26(火)	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	- 13:30~	
	てんとう虫教室		
29(金)	キューピー広場	9:30~	川崎農村環境改善センター

♥9月の健康相談・栄養改善

	対 象	時間	会場
4 (月)	石畑健康づくり友の会	0.0011.00	石畑研修センター
20 (7K)	柳沢健康づくり友の会	9.30~11.30	柳沢公民館

一 関 地 域 一関保健センター ☎21-2160

♥遊びの教室

▶日時…9月29日(金)10:00~11:30(受け付け9:45~)

▷会場…一関保健センター

○対象者・定員… 1歳6カ月から就学前までのお子さんと 保育者・先着20組(お子さん20人まで)

▷内容…楽しい親子遊び

▶費用…おやつ代100円(兄弟姉妹と一緒の場合は1人につき50円を加算)

▷申し込み期限…9月27日(水)(電話受け付け)

♥禁煙チャレンジ(個別健康教育)のお誘い

「たばこがなかなかやめられない」「たばこをやめる自信がない」と思っている皆さん、一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか?

▷チャレンジ期間…10月から12月までの3カ月間

▷会場…一関保健センター

○対象者・定員…一関地域にお住まいの40歳から64歳まで の人で禁煙する意欲のある人・先着8人

▷内容…面接指導、支援レターの送付など

▷申し込み期限…9月15日(金)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

会場	時間
6(水)13(水) 関が丘コミュニティセンタ	7- 13:30~
8(金)22(金) 山目公民館	(1時間程度)

◎問い合わせ先…玄米二ギ二ギ体操普及員 小野寺 ☎23-9089または一関保健センター

♥基本健診・大腸がん検診日程

	A ===-4-14=0>		
		受付時間	会場
28(木)	20(*)	9:30~10:30	舞川6区公民館
	20(/\)	13:00~14:30	一関文化伝承館(舞川)
29(金)	20(全)	10:00~11:00	厳美公民館山谷分館
	29(並)	13:30~14:30	本寺生活改善センター
			0 - +

※10月以降の日程は広報10月1日号でお知らせします。

♥9月の健康相談

地区	\Box	会場	時 間			
一関	8 (金)	宮坂集会所	13:30~15:00			
	13(水)	浦しま公園にしき庵	13:30~15:00			
	13(水)	台町公民館	13:30~15:00			
山目	11(月)	4区公民館	10:00~11:30			
	15(金)	みどり公民館	10:00~11:30			
	22(金)	松本松一さん宅(赤荻)	13:00~14:00			
	22(金)	山目公民館笹谷分館	14:30~15:00			
	22(金)	外山ふれあいセンター	15:20~15:40			
	26(火)	西磐井教育会館	13:00~14:30			
真滝	8 (金)	一関農村センター	13:30~15:00			
	19(火)	5区公民館	10:00~11:30			
	21(木)	水□集会所	10:00~11:30			
	22(金)	牧沢集会所	13:30~15:00			
	29(金)	下滝沢公民館	9:30~10:00			
厳美	14(木)	霜後公民館	9:30~10:00			
	14(木)	松原公民館	10:30~11:30			
	14(木)	竹沢ふれあいセンター	$13:30 \sim 15:00$			
	19(火)	瑞山公民館	11:15~11:45			
	19(火)	セミナーハウス	13:30~13:45			
	19(火)	佐藤宮男さん宅(市野々原)	14:15~14:30			
	19(火)	小猪岡ミーティングハウス	15:00~15:30			
	20(7K)	上野公民館	13:15~13:45			
	20(水)	13区集落センター	14:15~14:45			
萩荘	12(火)	駒下公民館	13:30~15:00			
水火1工	22(金)	谷起島公民館	10:00~12:00			
舞川	7(木)	舞川公民館下相川分館	13:00~13:30			
	7 (木)	8区公民館	14:00~15:00			
	8 (金)	1区公民館	9:30~10:00			
	8 (金)	3区ふれあいセンター	10:30~11:00			
	8 (金)	6区公民館	11:30~12:00			
	8 (金)	17区公民館	14:00~14:30			
	8 (金)	15区集落センター	15:00~15:30			
弥栄	6 (7K)	蕎麦沢会館	10:00~11:30			
	11(月)	日向会館	10:00~11:30			
	15(金)	本郷集会所	10:00~11:30			
※上記以外にも、土曜、日曜、祝日を除く毎日 8 時30分から						

※上記以外にも、土曜、日曜、祝日を除く毎日8時30分か 17時15分まで一関保健センターで行っています。

♥結核健診・肺がん検診日程 ※10月以降の日程は広報10月1日号でお知らせします。

	受付時間	会 場		受付時間	会場
6 (7K)	9:30~11:00	サン・アビリティーズ一関		13:30~13:45	セミナーハウス
	13:00~15:00		19(火)	14:15~14:30	佐藤宮男さん宅(市野々原)
7 (木)	9:30~11:00	一関文化伝承館(舞川)		15:00~15:30	小猪岡ミーティングハウス
	13:00~13:30	舞川公民館下相川分館	20(zk)	9:30~11:30	自然休養村管理センター
	14:00~15:00	舞川8区公民館 舞川1区公民館		13:15~13:45	上野公民館
8 (金)	9:30~10:00			14:15~14:45	厳美13区集落センター
	10:30~11:00	舞川3区ふれあいセンター		15:15~15:45	厳美公民館山谷分館
	11:30~12:00	舞川6区公民館	21(木)	9:30~11:00	一関農村センター
	14:00~14:30	舞川17区公民館		13:00~13:30	真滝幼稚園
	15:00~15:30	舞川15区集落センター		14:00~15:30	一関20区公民館
11(月)	9:30~11:00	一関保健センター	22(金)	9:30~11:00	沢内公民館
	13:00~15:00			13:00~14:00	松本松一さん宅(赤荻)
12(火)	9:30~11:00	市役所本庁		14:30~15:00	山目公民館笹谷分館
	13:00~15:00			15:20~15:40	外山ふれあいセンター
13(7大)	9:30~10:30	古内公民館	25(月)	9:30~11:00	山目公民館
	11:00~11:30	下川台公民館		13:00~15:00	
	13:30~14:00	ブナの木園	26(火)	9:30~11:00	一関保健センター
	14:30~15:30	県南技術研究センター		13:00~14:30	西磐井教育会館
14(木)	9:30~10:00	霜後公民館	27(7JK)	9:30~10:30	真滝7区公民館
	10:30~11:30	松原公民館		11:00~11:30	並木集会所
	13:30~14:00	萩荘11区公民館		13:30~14:30	狐禅寺公民館
	14:30~15:00	萩荘公民館市野々分館		9:30~10:30	弥栄公民館
15(金)	9:30~10:00	江川公民館	28(木)	11:00~11:30	弥栄公民館平沢分館
	10:30~11:30	萩荘 1区公民館		13:30~14:00	牧沢消防コミュニティセンター
	13:30~14:30	萩荘公民館		14:30~15:30	真滝15区会館
	15:00~15:30	中大桑公民館	29(金)	9:30~10:00	下滝沢公民館
19(火)	9:45~10:45	本寺生活改善センター		10:30~11:30	下前堀集会所
	11:15~11:45	瑞山公民館		13:30~15:00	東北酸素(株)