時間は 24 時間表記
特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」

…お知らせ　…イベント　…講座

筋活道場～自宅でも手軽に気軽に筋力UP！～

日時	○フレイル測定 10月27日(火)10:00～12:00 ○実技 毎週火曜日×14回コース 11月10日～2月16日 10:00～11:30 ※12月29日を除く。
場所	コミュニティセンター
内容	フレイル測定、ストレッチ、筋トレ、幸手市手ぬぐい体操、若さを保つためのミニ講話など
対象	65歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	10月21日(水)までに電話または窓口 ※初参加の人が優先。
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

あたまの健康チェック

日時	10月27日(火)9:45開始(1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

こころの健康講座

日時	12月7日(月)14:00～15:30
場所	ウェルス幸手2階研修室
内容	こころの健康と睡眠に関する講話
対象	市内在住の人
定員	50人程度(申込み順)
申込み	10月7日(水)から電話またはQRコード
問合せ	健康増進課☎(42)8421

申込み

図書館ヨガ

日時	①11月5日(木)　②11月12日(木)10:30～11:30
場所	図書館本館2階視聴覚室
定員	各回15人
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、ハンドタオル
申込み	10月18日(日)から電話または窓口
問合せ	図書館☎(42)0169

グラウンド・ゴルフプラチナ大会

日時	11月18日(水)9:00～12:00 ※雨天時は11月19日(木)。
場所	幸手総合公園陸上グラウンド
対象	市内在住の75歳以上の人
定員	192名
申込み	10月16日(金)までに参加申込書を社会福祉協議会または老人福祉センター、社会教育課の窓口へ提出 ※申込み多数の場合は抽選。
問合せ	幸手市社会福祉協議会☎(43)3277

健康体操講座(全5回)

日時	11月11日～12月9日 水曜日　10:00～11:30
場所	南公民館児童室
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	15人(申込み順)
費用	400円(初回時納入)
持ち物	ストレッチマット（貸出可）、フェイスタオル、飲み物
申込み	10月13日(火)9:30から電話または窓口
問合せ	南公民館☎(43)6053

高血圧予防教室

日時	①11月17日(火) 10:00～11:30 ②11月20日(金) 14:00～15:30
場所	ウェルス幸手2階研修室
内容	①高血圧の予防について（医師による講話） 血管年齢測定 ②高血圧予防に関する栄養のお話（管理栄養士による講話） ベジチェック、AGEセンサー
対象	市内在住の人
定員	30人(申込み順)
持ち物	筆記用具
申込み	10月19日(月)から電話またはQRコード
問合せ	健康増進課☎(42)8421

申込み

B&G財団会長杯ボッチャ大会

日時	11月21日(土)9:15～12:00(受付9:00)
場所	鶴ヶ島市B&G海洋センター体育館(鶴ヶ島市鶴ヶ丘54-4)
対象	どなたでも ※中学生以下は、保護者の同意が必要です。
持ち物	屋内シューズ、タオル、飲み物
申込み	10月30日(金)までに電話またはQRコード ※1チーム3人まで、1人から申込可能。申込み多数の場合は抽選。
問合せ	社会教育課　内線646

申込み

大人の健康相談（完全予約制）

場所　ウェルス幸手検診ホール
問合せ　健康増進課☎(42)8421

相談	日時	定員	時間	内容
成人健康相談	10月2日(金) 11月20日(金) 9:00～11:30	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	10月2日(金) 11月20日(金) 9:00～11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

検診のすすめ

問合せ　健康増進課☎(42)8421

日本では2人に1人が「がん」になっています。早期のがんは自覚症状がほぼなく、症状が出てからでは治療が難しい場合もあります。

一方、がん検診で早期発見した場合は、がんで亡くなるリスクが大きく低下します。がんを早期発見、治療するためにぜひ検診を受診しましょう。

HP
詳細はこちら

市で実施しているがん検診
胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん

申込方法や対象年齢などの詳細はホームページをご覧ください。

幸手市　各種検診　検索

B&G海洋センターイベント

問合せ　B&G海洋センター☎(48)0220

①BGキッズ体操教室(全11回)

日時	【月曜日クラス】 10月5日、26日、11月2日、9日、16日、23日、30日、12月7日、14日、21日、28日 【木曜日クラス】 10月1日、8日、22日、11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日 【時間】①幼児クラス(年中、年長)16:00～17:00 ②初級クラス(小学1～6年生)17:00～18:00 ③中、上級クラス(小学1～6年生)18:00～19:00 ※③は参加条件あり。
定員	各クラス15人(申込み順)
費用	各クラス7,700円（11回分、保険代込み）

②アクロバットクラス(全11回)

日時	【月曜日クラス】 10月5日、26日、11月2日、9日、16日、23日、30日、12月7日、14日、21日、28日 【木曜日クラス】 10月1日、8日、22日、11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日 【時間】19:00～20:00
定員	8人(申込み順)
費用	各クラス27,500円（11回分、保険代込み）

①②共通

場所	B&G海洋センター体育館
持ち物	運動のできる服装、靴下、タオル、飲み物
申込み	B&G海洋センター窓口 月曜教室…9月13日(日)9:00から 木曜教室…9月20日(日)9:00から ※申込み時に参加費お支払い。

③ストレッチヨガ教室

日時	10月9日、16日、23日、30日　金曜日　10:00～10:50

④骨盤調整ヨガ教室

日時	10月9日、16日、23日、30日　金曜日　11:00～11:50

③④共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)

健康日本21 健幸手計画(第4次)

見て、触れて、気づく 乳房の健康習慣

▼乳がんって？

乳がんは、乳腺にできるがんです。早期に発見することができれば、手術法や治療法を医師と相談し、選択できる幅が広くなります。

▼乳がんは、他人事じゃない

乳がんは、日本人女性に最も多いがんで、生涯で8人に1人の女性が発症する可能性があり、罹患率は30歳代に急増し、ピークは40～60歳代とされています。

▼ブレスト・アウェアネスを習慣づけよう！

Breast=乳房、Awareness=意識する

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。普段から自分の乳房の状態を知っておくことで、ささいな変化にも気がつくことができます。次のポイントを意識しましょう。

①ブレストチェック

バスタイムや寝る前、着替えのときなどに、乳房に変化がないか確認。

②乳房の変化に気をつける

痛み、しこり、ひきつれ、くぼみ、分泌液、ただれなど、いつもと違うときは注意。

③変化に気づいたら、すぐ相談

気になる変化があれば、定期検診を待たず、乳腺外科や乳腺科などがある医療機関を受診してください。

④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を！

症状がないうちに受けることで、早期発見が可能です。普段のセルフチェックと合わせて検診を受けましょう。

幸手市では、検診予約受付中です。ぜひご利用ください。ご予約はQRコードまたは

幸手市　各種検診　検索

HP
詳細はこちら

▼10月はピンクリボン月間

「ピンクリボン」は、乳がんの正しい知識と早期発見の重要性を呼びかける世界共通のシンボルマークです。自分や家族の健康のため、乳がんになっても前向きに自分らしく生活できるやさしい社会に向けて、一緒に考えてみませんか？

10月は幸手市役所、ウェルス幸手、幸手駅構内にて啓発物の展示を行っています。また、幸手市役所とウェルス幸手ではピンクリボンツリーを設置します。大切な人を思いながら、カードにメッセージを書きに来てください。

問合せ　健康増進課☎(42)8421