



調理講習会 残暑を乗り切るメニュー

まだまだ残暑で食欲が落ちやすい季節です。簡単にパランスの良い食事を紹介します。

市内在住の方

9月16日(火)

午前11時～午後1時30分

中央文化センター実習室

12人(申込先着順)

「がん」はほとんど自覚症状がないまま進行していきます。「がん」の早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的にがん検診を受けること

※調理実習ではありません。
持筆記用具、お手拭き、飲み物
費用 250円
申込フォーム(下記参照) 9月2日(火)～
9月11日(木)
健康な食事づくり推進員会
先問保健センター ☎378・3421



土・日曜日に実施します!

検診車による乳がん検診

「がん」はほとんど自覚症状がないまま進行していきます。「がん」の早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的にがん検診を受けること

9月10日(水)必着

とが大切です。
市内在住の40歳以上(昭和61年4月1日以前生まれ)の女性で、令和6年度以降未受診の方
※2年度に1度の受診です。
※令和7年度に43・45・47・49歳になる方には受診券(圧着ハガキ)を、41歳になる方には無料クーポン券を送付済み
10月25日(土)、11月9日(日) 午前9時～午後3時
※時間指定不可
定 各日50人(申込者多数の場合)は抽選し、結果は全員に通知
問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影検査)
申込フォーム(下記参照)、郵送窓
9月10日(水)必着

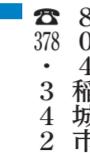


自殺防止! 東京キャンペーン

9月は東京都の自殺対策強化月間です。東京都では、関係団体と連携し、重点的に特別相談や普及啓発に取り組みます。詳細は「東京都保健医療局」(下記参照)をご覧ください。

保健センター ☎378・3421

費用 3040円(3割負担の場合)
※非課税世帯等は免除(要証明書)
場先問保健センター(〒206・0804 稲城市百村112の1)
☎378・3421



10月オンライン教室

代謝アップヨガ
ピラティス
ボクシングEX
パワーヨガ

16歳以上の方

火曜日 午後7時30分～8時30分
土曜日 午前9時～10時
午後3時15分～4時15分
日曜日 午前9時～10時

1教室=2,150円
選べる3教室コース=4,650円
おまとめコース=6,150円

コース型教室

月曜の朝ヨガ
月曜ピラティス
ヒーリングヨガ
シェイプアップアクア
骨盤体操
はじめて4泳法
元気アップ教室
ウォーター&フロア
フラダンス
リフレッシュヨガ
アクアビクス
ベビーと一緒にママヨガ
金曜はじめてピラティス
ダンス体操
deアンチエイジング
中級水泳4泳法
2～3歳のふれあい親子体操
土曜ピラティス
腰痛改善ピラティス
日曜はじめてピラティス

16歳以上の方

16歳以上でクロールが泳げる方

60歳以上の方

16歳以上の方

産後1～6カ月の親子 ※1カ月健診で母子ともに健康であると診断された方

16歳以上の方

40歳以上の方

16歳以上で25mを泳げる方

2～3歳のお子さんと保護者

16歳以上の方

教室名	対象	開催日	時間	参加費
代謝アップヨガ	16歳以上の方	火曜日	午後7時30分～8時30分	1教室=2,150円 選べる3教室コース=4,650円 おまとめコース=6,150円
ピラティス		土曜日	午前9時～10時 午後3時15分～4時15分	
ボクシングEX		日曜日	午前9時～10時	
パワーヨガ		日曜日	午前9時～10時	
コース型教室				
教室名	対象	開催日	時間	参加費
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	10月6日～12月22日の月曜日(全9回) ※10月13日、11月3日・24日を除く	午前9時25分～10時25分	各5,550円
月曜ピラティス			午前10時45分～11時45分	
ヒーリングヨガ			午後7時30分～8時30分	
シェイプアップアクア			午後7時～7時50分	
骨盤体操			午後1時～2時	
はじめて4泳法	16歳以上でクロールが泳げる方	10月7日～12月23日の火曜日(全12回)	午前11時～11時50分	8,550円
元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上の方	10月2日～12月25日の木曜日(全13回)	午前9時30分～10時20分	各7,950円
フラダンス	16歳以上の方		午前9時40分～10時40分	
リフレッシュヨガ			午後2時30分～3時30分	
アクアビクス	産後1～6カ月の親子 ※1カ月健診で母子ともに健康であると診断された方	10月3日～12月26日の金曜日(全13回)	午後7時～7時50分	9,250円
ベビーと一緒にママヨガ			午前9時35分～10時35分	
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方	10月4日～12月20日の土曜日(全12回)	午前11時～正午	各7,950円
ダンス体操 deアンチエイジング	40歳以上の方		午後2時30分～3時30分	
中級水泳4泳法	16歳以上で25mを泳げる方		午前9時40分～10時30分	
2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと保護者	10月5日～12月21日の日曜日(全12回)	午前10時～11時	各7,350円
土曜ピラティス	16歳以上の方		午前10時20分～11時20分	
腰痛改善ピラティス		16歳以上の方	午前10時～11時	
日曜はじめてピラティス	16歳以上の方		午前11時15分～午後0時15分	

10月15日(水)

午後1時30分～

骨髄バンクドナー登録会
白血病等、重い血液の病気を治療するためには、骨髄を提供するドナーが必要です。詳細は「東京都保健医療局」(下記参照)をご覧ください。
18～54歳で健康状態が良好な方
10月15日(水)
午後1時30分～
場南多摩保健所(多摩市永山2-1の5)
申「東京都保健医療局」(内予約フォーム)
先問南多摩保健所保健対策課
地域保健担当 ☎042・371・7661



10月15日(水)

午後1時30分～

費用(記載のない場合は無料) 申込方法(記載のない場合は不要) 限申込期限 先申込先 主催 共催 問問い合わせ