

# お知らせ

ずっと健康でいるために

## 健康度測定及び健康相談のご案内

市では、市内に住む20歳以上の人を対象に、骨粗しょう症や生活習慣病予防のための測定を行っています。定期的に自分の体をチェックして、いつまでも健康な体を保ちましょう。

また、禁煙相談、健康相談も同時に行います。

とき 平日、8時30分～17時15分  
ところ 保健センター

- ①骨密度測定（1年以内に測定していない人、骨粗しょう症治療中の方は主治医に要相談）
- ②体組成測定（6カ月以内に測定していない人、ペースメーカーを使用していない人）
- ③禁煙相談及び健康相談

対象 市内に住む20歳以上の人  
持ち物 健康手帳(持っている人)  
申込方法 電話で

※測定・相談には予約が必要ですのでご注意ください。  
※実施しない日もありますので、詳細は、お問い合わせ下さい。

☎健康づくり課  
☎055-951-3480

## 子宮頸がん・乳がんの予防について

近年、子宮頸がん・乳がんの罹患率は年々増加しており、いずれも初期には自覚症状がほとんどなく、定期的に検診を受け、早期に発見することが重要です。

市ではがん検診を実施しており、子宮頸がん検診は20歳以上の女性、乳がん検診は40歳以上の女性がお得に受診できます。また、特定の年齢の人には、受診券と一体の無料クーポン券を郵送しています。

今年度まだ受診していない人は10月31日(土)(クーポン対象者は12月末日)までに受診しましょう。  
※詳細は、お問い合わせ下さい。

### プレスト・アウェアネスをご存知ですか?

プレスト・アウェアネスとは、普段から自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識した生活をする事です。  
入浴時や着替える際に、自身の乳房をチェックする等、プレスト・アウェアネスを心がけることは乳がんの早期発見に繋がります。



# 催し

音を楽しむ芸術の秋

## まちなかコンサート ～帯笑園 秋の園遊会～

昨年4月に開園した帯笑園で、日本古来の伝統芸能を披露します。

とき 10月18日(日)、13時から  
ところ 帯笑園(原)  
出演者 宮嶋吉郎(詩吟)  
久保田湖水(琵琶)  
渡邊富鳳(箏)  
渡邊鳳代賀(三絃)  
堅田喜代(鼓)  
西川扇舞月、泉延樹、花柳瑞志緒(日本舞踊)

定員 20人(先着順)  
申込方法 9月29日(火)、10時から電話で



☎NPO法人沼津文化協会 ☎055-964-1538  
☎文化振興課 ☎055-934-4812

## 帯笑園 薩摩琵琶演奏会

秋の夜の帯笑園で、薩摩琵琶の音色をお楽しみ下さい。

とき 10月3日(土)、開演19時(開場18時)  
ところ 帯笑園(原)  
演奏者 久保田湖水一門  
定員 40人(先着順)  
申込方法 9月23日(火)、10時から電話で  
※雨天の場合は中止となります。

☎帯笑園保存会 大澤さん ☎090-6761-3267  
☎文化財センター ☎055-935-5010

### 大ホールでスタインウェイピアノを弾こう!【秋】

照明や反響板を設置し、リサイタルのような環境でコンサートピアノを演奏することができます。

とき 10月31日(土)、9時30分～20時55分(最終枠20時30分から)  
ところ 市民文化センター大ホール  
定員 23組(先着順)  
料金 1枠(25分)1人につき千円  
申込方法 9月25日(金)、9時から電話または直接  
☎市民文化センター ☎055-932-6111  
☎文化振興課 ☎055-934-4812

お問い合わせは  
各電話番号へ

## 元気なシニアのための“すいすい”動作講座

長く健康を保つため、普段の生活の中で行う動作や運動する際における注意点やコツを、理学療法士が分かりやすくお話しします。

とき 10月16日(金)、10時～12時  
ところ 千本プラザ多目的ホール

対象 市内に住む60歳以上の人  
定員 20人(先着順)

申込方法 9月23日(水)、9時から電話で  
☎長寿福祉課 ☎055-934-4834

## 筋力パワーアップ教室(中期)

会場	開催日	時間	定員
門池地区センター	11月5日～12月17日の火・木曜日(全12回)	10時～11時15分	20人
原地区センター	11月10日～12月22日の火・木曜日(全11回)	14時～15時15分	40人

対象 市内に住む65歳以上の人(医師から運動を禁止されている人を除く)

参加料 240円(保険料)

申込方法 はがきに会場名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記して郵送、または市ホームページの電子申請で(申込多数の場合は抽選) [広報めまづ](#) [検索](#)

申込期限 10月2日(金)(必着)

※抽選結果は10月中旬に郵送します。

☎長寿福祉課 〒410-8601 御幸町16-1  
☎055-934-4835

## 健康づくり運動教室

音楽に合わせて体を動かし、筋力やバランス能力を向上させる教室です。多彩なインストラクターが気軽にできるプログラムを用意していますので、楽しく体を動かし、健康な体づくりをしましょう。

内容	ボクササイズ+筋トレ	エアロビクス	ZUMBA	ステップエクササイズ	DISCOフィットネス	ピラティス
とき	10月11日(日)、9時30分～10時30分	10月11日(日)、11時～12時	10月11日(日)、13時30分～14時30分	10月11日(日)、15時45分～16時45分	10月11日(日)、17時30分～18時30分	10月12日(月)、18時～19時
講師	MAR	蛭沢亜希子	矢島幹太	村上典子	高木洋子	木村アユ子
定員	各30人(先着順)					
持ち物	飲み物、タオル、室内用運動靴					飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

ところ 千本プラザ多目的ホール  
対象 18歳以上の人(高校生を除く)  
参加料 各30円(保険料他)

## 健康講習会

いつまでも若い体を保つために、足裏から太ももを中心とした簡単ストレッチ法と食事の大切さを学びます。

とき 10月23日(金)、13時30分～15時30分  
ところ 高齢者就業センター研修ルーム松(千本プラザ内)

対象 市内に住む60歳以上の人  
講師 武井章子さん

(NPO法人国際保健技療学会)  
定員 10人(先着順)

持ち物 飲み物、筆記用具、大判タオル、フェイスタオル

申込方法 9月24日(水)、9時から電話で

☎沼津市シルバー人材センター  
☎055-964-1153

## 高齢者のためのスポーツ体験

アスルクラロ沼津の選手と一緒に、歩きながらのサッカーやスポーツダーツを楽しみましょう。

とき 10月28日(水)、14時～15時30分  
ところ 勤労者体育センター

対象 市内に住む60歳以上の人  
定員 30人(先着順)

持ち物 室内用運動靴

申込方法 9月23日(水)、10時から電話で

☎アスルクラロスルガ(株)  
☎055-929-8811

# 講座・教室

スポーツの秋に

楽しく元気に健康づくり！

☎長寿福祉課  
☎055-934-4834