

お知らせ

パート II

凡例 時日時 会場 内容 対象 定員 費参加費 申し込み 問い合わせ HP ホームページ メールアドレス その他 携帯電話

健康

「ヘルスアップ教室」10月開始コース」募集

市では、一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室」（健康生活コーディネート事業）を実施しています。

個々の体力に合った運動プランや生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。

【説明会・メディカルチェック】9月10日(水)または12日(金)・午後1時15分～4時。【初回体力テスト】9月24日(水)または9月25日(木)・午前または午後。

【施設トレーニング】10月～3月までの火曜日～土曜日・午前9時～午後4時25分（1人当たり1時間30分程度）。

【筋力トレーニング】(自重重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。

市内在住で、35歳以上の人。※介護保険受給者は参加不可。

定30人。

費月額【週2回コース】2,570円【週1回コース】2,050円。

●歩数計代：5,140円。

※保険料は別途負担。

申電話で健康づくりセンターまで。

市ホームページからも申し込み可（先着順）。

※詳しくは左記まで。

問健康づくりセンター（☎803900）。

地区健康推進員活動

家庭で出来るらくらく筋トレ暮らしの中に運動習慣を取り入れることを目的に、自宅で簡単に続けられる運動を紹介し

【9月4日(木)・午前10時～正午(受け付け9時30分)】。

場中央駅前地域交流館レクリエーションホール（中央南）。

定30人程度。

費無料。他動きやすい服装、室内履き、タオル、飲料水を持参。☎電話または直接左記窓口まで。問本荘保健センター（☎97111）。

●平成 26 年度がん検診・（個別検診）実施内容●

健診名	対象	方法	実施時期	検査項目	自己負担額	申し込み期限
胃がん検診	40 歳以上	個別	12 月 20 日(土)まで	問診・食道・胃部レントゲン撮影（バリウム検査）	2,000 円	12 月 12 日(金)
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性			問診、視診、頸部細胞診	1,400 円	
乳がん検診	30 歳～39 歳の女性			問診、視触診（乳腺・甲状腺）、超音波検査	1,000 円	
	40 歳以上の女性			問診、視触診（乳腺・甲状腺）、マンモグラフィまたは超音波検査	1,000 円	
前立腺がん検診	50 歳以上の男性			問診、PSA 検査（採血）	600 円	

※各健（検）診の対象年齢は、平成 27 年 4 月 1 日現在の満年齢です。※検診は市内委託医療機関で実施。※生活保護世帯は、自己負担金が免除されますので、ご相談ください。※今年度の集団検診申し込みは、6 月 30 日で終了しました。※骨粗しょう症は 20・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の女性、口腔疾患健診は 40・50・60・70 歳の人を対象となります。対象者にはすでに通知していますが、転入者はお申し込みください。

8 月 30 (土)・『防災週間』講演会開催 災害から小さなお子さんを守る

～日頃から防災意識を高めましょう～

9 月 1 日の「防災の日」を中心とする 8 月 30 日(土)～9 月 5 日(金)は、「防災週間」です。

この機会に、災害から小さなお子さんを守る知識を身につけ、いざという時に備えましょう。

時 8 月 30 日(土)・午前 10 時～11 時 30 分（開場 9 時 30 分）。

場ふれあいセンターいんば（美瀬 1 丁目 25）。

◆講師…水島重光氏（まちかど防災『減災塾』塾長）、山口文代氏（NPO 法人パートナーシップながれやま代表）、青木八重子氏（流山子育てプロジェクト代表）。

問市民（小さなお子さんを持つご家庭や地域の人）。

定 100 人。

費無料。

問防災課防災班（☎内線 453）。

東京電機大学情報環境学部公開科目受講生を募集

時 9 月 9 日(火)～12 月 19 日(金)。 費 1 科目につき 10,000 円。 問 9 月 8 日(月)～30 日(火)までに東京電機大学情報環境学部事務部へ。 ※受け付けは午前 10 時～午後 4 時。 9 月 11 日(水)および土・日曜日は除く。 ※受付場所は東京電機大学千葉ニュータウンキャンパス教育棟 1 階。 ※申し込みに関する詳細などは、事前にホームページでご確認ください。 問 東京電機大学情報環境学部事務部（☎46 4111・HP <http://www.sie.dendai.ac.jp/>）。

●2014 年度公開科目●

受講番号	日 時	公開科目
1	金曜日・午前 9 時 30 分～11 時 20 分	異文化理解（英語で開講）
2	火曜日・木曜日 午前 11 時 30 分～午後 12 時 20 分	時事問題（英語で開講）
3	火曜日・木曜日 午後 3 時 30 分～4 時 20 分	国際関係論（英語で開講）
4	火曜日・午後 2 時 30 分～4 時 20 分 木曜日・午後 3 時 30 分～4 時 20 分	中国語 I（日本語で開講）
5	火曜日・午後 1 時 30 分～2 時 20 分 木曜日・午後 1 時 30 分～3 時 20 分	中国語 II（日本語で開講）

文化ホール情報——☆

9/20 (土) ミュージカル ブッダ ワークショップ

秋田を拠点に全国で活躍する「劇団わらび座」の役者陣から演技指導を受けられるまたとない機会です。ぜひご参加ください。 時 9 月 20 日(土)・午後 2 時。 申 文化ホール窓口で受付中。

10/25 (土) ミュージカル「ブッダ」

手塚治虫原作の「ブッダ」を劇団わらび座がミュージカル化。家族そろってお楽しみください。 時 10 月 25 日(土)・午後 3 時開演（開場 2 時 30 分）。 費 大人 3,500 円、子ども（高校生まで）1,500 円。 ※全席指定・障害者割引有。 ※未就学児の入場不可。 ※チケットは、8 月 24 日(日)から文化ホール、イープレス(<http://eplus.jp/>)で販売開始。 ※8 月 26 日(火)からは文化ホールで電話予約可。

文化ホール展示コーナー

「市民招待席」出展者募集

みなさんの趣味や特技を活かした作品で素敵な空間にしてみませんか。 時 10 月 10 日から平成 27 年 3 月までの間で 2 週間程度。 問 市内に住所のある個人または団体（サークル）。

芸術文化発表会

「ロビーコンサート」出演者募集

文化ホールのホワイエで日ごの練習成果を披露してみませんか。 時 10 月 10 日から平成 27 年 3 月までの間でホール利用のない日。 問 右記の「市民招待席」と同じ。

プレイガイド

文化ホール 中央駅前地域交流館 小林公民館 そうふけ公民館 印旛公民館 本荘公民館 問文化ホール（☎8811） 〒270-1327 印西市大森 2535 ※各プレイガイドで売り切れの際は、文化ホールへお問い合わせください。 ※電話予約の受け付けは、文化ホールのみです。