

Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

～10歳若返る!!ウォーキング講座～ けんこう応援教室

あたまとからだを元気アップさせる運動を紹介します。ウォーキングを中心に、自宅で簡単にできる運動の実践を通して、いきいきと楽しく元気に暮らす方法が学べます。
ご興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください!



【開催要項】 **2月2日～3月29日**

毎週木曜日 午前9時30分～11時
(※3月22日はお休みです。)

☆対象 **行方市民で65歳未満の方**

場 所：麻生公民館 体育室

講 師：健康運動指導士

定 員：30名

参加費：無料

《受講生の感想より》

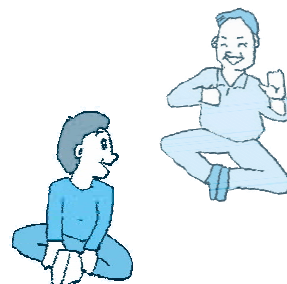
- ◆運動や生活を意識するようになった。
- ◆みんなで運動ができて楽しかった。
- ◆正しい歩き方が身についた。
- ◆身体を動かす事の楽しさがわかった。

【お申込・問合せ】

健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200

申込締切
1/20(金)



麻疹・風疹混合ワクチン(MR)の予防接種は済みましたか?

MR(麻疹・風しん)の予防接種は済んでいますか?母子健康手帳をもう一度見る等して確認してください。

平成23年度対象は

就 学 前 (平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)

中学1年生 (平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)

高校3年生 (平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)

*対象者にはすでに予診票をお送りしてあります。



まだMRの予防接種を受けていない方は、平成24年3月31日まで接種期間がありますが、冬休みを利用して早めの接種をお勧めします。

【問い合わせ先】北浦保健センター ☎ 0291-34-6220