



健康

Health

■保健センター内
健康づくり室
☎54-7744

らくらくスリムアップ
教室参加者募集!

ちよつと体がふつくらして
お腹まわりや腕まわりなどが
気になる人を対象にらくらく
スリムアップ教室を開催しま
す。

ミニバランスボールや大バ
ランスボールを使って楽しく
運動しながら、楽々『部分
せ』をする運動を行います。
きつと、なりたい体型に近づ
くはずです。

お気軽にお申込みください。
▼対象者 40歳から64歳まで
の運動制限のない人

▼日程 10月21日～12月16日
*毎週木曜日計9回

▼時間 午後3時20分～4時
30分

▼場所 保健センター
▼内容 ボールを使った運動
など

▼定員 15人

▼申込期間 10月4日(月)～
8日(金)

▼申込方法 保健センターへ
電話でお申込みください。

▼問合せ先 保健センター
☎54-7744

11月の健康ガイド

※10月の予定は9月号8ページをご覧ください。

内 容	日 時	場 所	対 象 者	摘 要
マタニティー学級	11月4日(木) 時間 午前10:00～午後4:30	保健センター	分娩予定日 平成23年2月～5月の妊婦と その家族	受講希望者は、電話で7日前までにお申込み ください ご都合がつかましたら、両学級ともセット でご参加ください
パパ・ママ学級	11月7日(日) 時間 午後1:30～4:30			
乳 児 健 診	11月5日(金) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	3～4ヵ月児 平成22年7月生 10～11ヵ月児 平成21年12月生	持ち物: 母子手帳、記入済みの健診アンケート (すこやか手帳内) 歯ブラシ (10～11ヵ月児)
《土日開催》 健 康 相 談 母子手帳交付 (保健センター開放日)	11月7日(日) 20日(土) 時間 午前10:00～11:30 午後 1:00～3:00	保健センター	健康相談のある人 母子手帳の交付: 妊婦 保健センターで遊びたい人 (11/7は、事業の都合で遊び にご利用出来ませんので、ご了承 下さい)	健康相談内容: 子育てに関すること 健康管理に関すること (身体計測、尿検査、血圧測定など) その他健康に関すること 相 談 員: 保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付: 妊娠届出書が必要 保健センターの開放日です。遊びにもご利用ください (利用時間→午前9時～午後5時)
1歳6ヵ月児検診	11月9日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成21年4月、5月生まれ	持ち物: 母子手帳、記入済みの健診アンケート (すこやか手帳内)、歯ブラシ
ポ リ オ	11月12日(金) 24日(水) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	生後3ヵ月～90ヵ月未満 2回	持ち物: 母子手帳・記入済みの予防票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います <接種例> 1回目 2回目 春のポリオ接種⇒秋のポリオ接種 秋のポリオ接種⇒次年の春のポリオ接種
子 育 て 教 室	11月16日(火) 受付 午前10:00～10:15	保健センター	平成22年2月、3月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さん の仲間作り 申込みは不要 持ち物: 母子手帳
母 乳 相 談	11月25日(木) 受付 午前9:30～10:00	保健センター	乳幼児と親または家族	相談内容: 助産師による母乳に関する相談、乳 房マッサージ、家族計画となります 身長・体重測定もできます 持 ち 物: 母子手帳、タオル3枚
わくわくあそび	11月30日(火) 時間 午前10:00～11:00 ※必ず午前10時までに集合	保健センター	1歳6ヵ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要



輝く音中生！

吉中生の熱い夏が幕を閉じました。彼らの輝かしい成績を紹介します。

▼運動部

【県中体連夏季大会】

卓球部

・女子団体

優勝(関東大会出場)

・個人シングルス

第3位(関東大会出場)

森田楓

第5位(関東大会出場)

佐藤桃子

剣道部

・女子団体

第6位(関東大会出場)

ソフトテニス部

・男子個人

第5位(関東大会出場)

南館・森田組

第9位(関東大会出場)

福田・大澤組

陸上部

・男子棒高跳

第2位(関東大会出場)

田中成

【関東大会】

ソフトテニス部

・男子個人

第5位(全国大会出場)

福田・大澤組

陸上部

・男子棒高跳

第5位(全国大会出場)

田中成

【全国大会】

陸上部

・男子棒高跳

第2位 田中成

第9位 石関崇人

ソフトテニス部

・男子個人

ベスト16 福田・大澤組

▼文化部

吹奏学部

【県吹奏楽コンクール】

A部門 銀賞

合唱部

【群馬県合唱コンクール】

金賞(関東大会出場)

【NHK音楽コンクール】

合唱の部 銀賞

【TBS子ども音楽コンクール】

重唱の部 優秀賞

合唱の部 優秀賞

文芸部

【上毛ジュニア俳句教室】

桂夏丸賞・林桂賞 塩谷弥生

大会のお知らせ

秋のハイキング・菊の展覧会

▼期日 11月7日(日)

▼場所 弥彦神社(新潟県)

▼定員 50人(先着順)

▼参加費 4,000円(バス代・ロープウェイ代他)

▼集合時間 午前5時30分

▼出発時間 午前6時

▼集合場所 役場北駐車場

▼申込方法 10月22日(金)

午前8時30分から教育委員会事務局内体協事務局(文化センター内)で受付開始、参加費を添えてお申込みください。

申込者一人につき2人分まで申込みできます。申込み後の返金はできません。※当日、午前8時から番号札を配布。

▼問合せ先 歩こう会 会長 小林茂春 ☎54・3278

第17回町民ケイマンゴルフ大会

▼期日 11月23日(火)

▼開会 午前8時

▼場所 吉岡町ケイマンゴルフ場 ☎54・1222

▼参加資格 町内在住者(ただし、高校生以下は除く)

▼募集人員 50人(先着順)

▼参加費 500円 プレー

費は個人精算とする。

▼種目 個人戦(男子の部・女子の部)

▼申込期間 11月1日(月)～19日(金)

教育委員会事務局内体協事務局またはケイマンゴルフ部員まで。

▼組合せ 当日現地で行います。

▼申込・問合せ先 教育委員会事務局内体協事務局 ☎54・3111

(内線596) 体協

ケイマンゴルフ部長 岸芳太郎 ☎54・3976、

副部长 大谷修司 ☎54・2349、

部長 福田英子 ☎54・2294

▼期日 11月28日(日) 荒天中止

▼受付時間 午前7時30分～8時15分、開会午前8時30分

▼会場 緑地運動公園周回コ

ース

▼競技開始

1部 午前8時40分、2部 午前9時45分、3部 午前10時30分、4部 午前10時50分

▼出場資格 町内在住・在勤者(小学生以上)

▼種目

1部・ランニング教室・講演(予定)

2部・小学生の部(一部一般含む) 公園内とサイクリングロードのコース(1.5km×5人)

3部・小学生低学年の友好マラソンの部 サッカー場およびソフトボール場コース(約700m)

4部・中学生・高校生・一般の部 公園内とサイクリングロードのコース(1.5km×5人)

▼表彰 1位～6位まで選手全員に表彰状を授与。飛び賞多数あり。大会終了後、「すいとん」のサービスがあります。

▼申込方法 11月5日(金)までに教育委員会事務局内体協事務局または体協陸上部へお申込みください。

▼申込・問合せ先 教育委員会事務局内体協事務局 ☎54・3111

(内線596) 体協陸上部部長 千明芳夫 ☎54・3458