



小高区健康福祉課 ☎44 6 4 0 7
 (小高区役所)
 鹿島区健康福祉課 ☎46 1 4 5 1
 (鹿島保健センター)
 健康福祉部健康づくり課 ☎23 3 6 8 0
 (原町保健センター)

無料
 です!

受診しましょう

国保歯科検診

市では、国民健康保険に加入している30歳から60歳までの方(平成22年3月31日現在)を対象に歯科検診を実施します。

お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病を早期発見するためにも、ぜひこの機会に歯科検診を受けましょう。

なお、歯科通院中の方は、対象にはなりません。

実施期間

6月1日(月)～8月31日(月)

内容

口腔内診査、歯科保健指導
 (治療は含みません)

申込方法

電話でお申し込みください。

受診票

後日、郵送します。

申込先・問合せ

健康福祉部健康づくり課
 (原町保健センター)

歯の衛生週間講演会

相馬歯科医師会では、歯の衛生週間にあわせて、「お口の健康は全身の健康を守る」と題した講演会を開催します。

入場料は無料ですので、どうぞお気軽にご聴講ください。

と き 6月6日(土)15時～17時

と ころ ラフイーヌ

講 師 仙台歯科衛生士学院学院長
 米田 栄吉 先生

問 合 せ 高澤歯科医院 ☎22 8 2 0 0

リウマチの講演会と医療相談会

(社)日本リウマチ友の会福島県支部では、リウマチを理解し、正しい知識を身に付ける「リウマチ療養講演会」を開催します。

また、専門医による指導と助言が得られる医療相談会も開催されます。

リウマチに悩む方、関心のある方などは、ご参加ください。

と き 6月7日(日)13時～15時30分

と ころ 南相馬市立総合病院

演 題 当院における
 「関節リウマチ治療」について

講 師 南相馬市立総合病院名誉院長
 藤原 正敏 先生

参加費 300円 (資料代)

問合せ (社)日本リウマチ友の会
 福島県支部(江井)

☎44 4 0 3 0

楽しい子育ての準備



マタニティ ファミリーセミナー

両親教室

参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

【鹿島区】

と ころ 鹿島保健センター

受付時間 9時15分～9時30分

コース1 6月23日(火)	<p>未来のパパとママの出産準備・栄養編</p> <p>内 容 妊娠中の過ごし方 妊娠中の栄養・離乳食 調理実習</p> <p>持参物 母子健康手帳、 エプロン、三角巾</p>
コース2 7月12日(日)	<p>未来のパパとママの育児編</p> <p>内 容 出産に向けて準備するもの 赤ちゃんのお風呂の入れ方 妊婦体験 先輩パパ・ママからの体験談</p> <p>持参物 母子健康手帳</p>

申込先・問合せ

鹿島区健康福祉課 (鹿島保健センター)

平成21年度 健康運動普及 サポーター養成講座



サポーターの名称は
**元気モリモリ!
もりあげ隊**

市では、市民の皆さんが運動に関することを学び、楽しみながら日常生活に運動を取り入れ、健康づくりに役立つ「健康運動普及サポーター養成講座」を開催します。

また、講座で学んだことを地域の皆さんにお伝えし、自分の周りの方が“元気モリモリ！”になれるお手伝いをするサポーターを養成するものです。

運動や健康づくりに興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。



▲楽しく健康づくり

対 象・市内にお住まいのおおむね40歳代から60歳代までの方

・健康づくりに興味をお持ちの方

参加要件 軽運動やウォーキングを約1時間続けることができ、全6講座にできるだけ出席できる方

定 員 40人（先着順）

申込期限 6月5日(金)

申込方法 電話でお申し込みください。

申込先・問合せ

健康福祉部健康づくり課（原町保健センター）

	開催日時・開催場所	開催内容
第1回	6月17日(木) 9時30分～11時30分 原町区福祉会館視聴覚室	開講式 体力測定 講 話 南相馬市の健康づくりの 考 え（事業）と健康問題について 講 師 保健師
第2回	7月2日(木) 9時30分～11時30分 原町保健センター	講 話 健康と運動～運動の基礎知識～ 講 師 フィットネスコーディネーター 吉井 雅彦先生
第3回	7月17日(金) 9時30分～11時30分 原町保健センター	講 話 運動の組み立て① 実 技 ストレッチ、レジスタンス運動 講 師 健康運動指導士 青木 春弥先生
第4回	7月31日(金) 9時30分～11時30分 原町保健センター	講 話 運動の組み立て② 実 技 有酸素運動、ウォーキング 講 師 健康運動指導士 青木 春弥先生
第5回	8月7日(金) 9時30分～11時30分 原町区福祉会館視聴覚室	講 話 運動をする上で必要なこと(安全管理) 講 師 健康運動指導士 青木 春弥先生 運動実技まとめ
第6回	8月19日(木) 9時30分～11時30分 原町区福祉会館視聴覚室	体力測定 講 話 運動サポーターの役割 グループワーク 運動サポーターとしてなにができるか 講 師 保健師 閉講式、修了証書交付



講座が始まる前には、保健師が血圧測定などを行い、健康状態をチェックします。



6講座のうち4講座を受講された方に修了証書を交付します。

※材料費などが掛かる場合があります。