



瀬戸内市

# ヘルスだより



あけまして  
おめでとう  
ございます。



## 運動の1年をスタートして、けんこう、まぢがいなし！

平成26年、新しい年を迎えました。

新しい年とともに、気持ちを新たに健康づくりの1歩を踏みだしてみませんか？

健康づくりの教室や講座を予定していますので、ぜひ、ご参加ください。

— 今月の内容 —

- \* 運動ひろばのご案内
- \* 健康ゼミナールのご案内
- \* 「特定健診を受けたくなる川柳」の募集

### その1

## ♪ワクワク★気軽に♪運動ひろばにあつまろう♪

※試験的に、2月は邑久会場（瀬戸内市総合福祉センター）でも実施することになりました！

【日時】1月29日（水）  
10：00～11：15

【会場】ゆめトピア長船  
健康スタジオ

【テーマ】ひろげていこう★つながっていこう  
運動の輪  
（市内で活動中の健康グループ紹介）

【日時】2月26日（水）  
10：00～11：00

【会場】瀬戸内市総合福祉センター  
（瀬戸内市民病院 南側）

【内容】瀬戸内市民病院  
和氣 武史 理学療法士による  
気軽にできる体操を行います。

邑久  
会場

【対象】瀬戸内市民      【参加費】無料      【申込み】不要

【その他】15分前にお越しください。お茶とタオルをご持参ください。

### その2

## 受講するだけで健康アップ！ 健康ゼミナール



2月より5回実施予定です。  
詳細は「愛育回覧板」にチラシを添付していますので、ご覧ください！

## 「特定健康診査を受けたくなる」川柳募集



ご応募ください

生活習慣病を予防し、特定健康診査PRに活用することを目的として、川柳を募集します。2月初旬に審査を行い優秀作品を決定し、特定健康診査PRポスターや受診券発送封筒、市ホームページに掲載する予定です。

- ◆ 募集期間：平成26年1月6日（月）～1月31日（金）      ◆ 応募資格：市内在住者
- ◆ 応募方法：任意の様式に、川柳作品と氏名・住所・連絡先（電話番号）を記入し、「市健康づくり推進課」へ郵送または持参により応募してください。応募点数に制限はありません。
- ◆ 注意事項：応募作品は、本人が創作したもので未発表のものに限ります。
- ◆ 応募・問い合わせ先：「瀬戸内市 健康づくり推進課」（長船町土師 277-4 ゆめトピア長船内）

TEL(0869)26-5962