

## 献血にご協力ください

と き		ところ
9月25日(月)	10:00 ~ 11:30	株式会社タナベ 大野工場
	10:00 ~ 12:00	糸魚川建設会館
	13:00 ~ 15:00	

### 献血に協力できる方

- ・ 体重：男女とも 50 kg以上
- ・ 年齢：男性 17～69 歳、女性 18～69 歳  
※65～69 歳の方は、60～64 歳までに献血をされた方に限ります。

### 事前予約

- ・ 献血される方の受付時間の集中を避けるため、ご予約のうえ、献血会場にお越しください。



- ・ 事前予約が定員に達した場合は、当日の会場での受付をお断りする場合があります。

### その他

- ・ 主に 400ml 全血献血を行います。
- ・ 初めてのの方は、顔写真付きの身分証明書をお持ちください。

問 合 先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

## 健康づくりセンター はびねす 第3期水中運動教室

日程(各コース全10回)		時 間
10月10日～12月12日	毎週火曜日	13:30～15:00
		19:00～20:30
10月11日～12月13日	毎週水曜日	13:30～15:00
10月6日～12月22日	毎週金曜日	10:10～11:40

と ころ 健康づくりセンター プール

内 容 膝や腰に負担がかからない水中運動

講 師 水中体操認定指導員

定 員 各コース30人

申込方法 健康づくりセンターで配布の申込書をご提出ください。

申込期限 9月30日(土)

参加費 4,000円 ※別途プール利用料が必要です。

- その他
- ・ 申込多数の場合は抽選となります。
  - ・ 抽選結果は、10月3日(火)13:00に健康づくりセンター玄関およびホームページで発表します。

申込・問合先 健康づくりセンター ☎561-7788

## スマートフォンアプリを活用した ウォーキングイベントにご参加ください

### ①スマホ de 地域対抗ウォークラリー(個人参加型)

バーチャル(仮想)上の 47 都道府県を巡りながら歩く、ウォーキングイベントです。

と き 10月2日(月)～31日(火)

申込期限 9月29日(金)

その他 抽選による参加特典があります。

### ②企業・団体等歩数対抗戦(チーム参加型)

市内の企業・団体・町内会・自治会等で参加者を募り、チーム対抗で平均歩数を競います。

成績上位チームには、賞状と賞品を贈呈します。

と き 10月16日(月)～22日(日)

申込期限 チームの登録：9月29日(金)

参加者の登録：10月13日(金)

### —①・②共通—

参加費 無料

その他 ・ ①と②に重複して参加できます。

- ・ 申込方法等の詳細は、健康増進課、能生・青海事務所配布の実施要項またはホームページをご確認ください。

①



②



問 合 先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

## 健康講演会

「胆石」はとても身近な病気です。意外と知られていない胆石のことをお話します。

と き 10月14日(土)13:30～15:30

※開場 13:00

と ころ ヒスイ王国館

講 師 中田 直克さん

(糸魚川総合病院 消化器内科部長)

定 員 120人(申込順)

申込方法 電話またはファクスでお申し込みください。

申込期限 9月29日(金)

参加費 無料

その他 理学療法士による介護予防体操を行います。

申込・問合先 JA ひすい購買課

☎0120-528-014 FAX 552-9380

糸魚川総合病院 地域連携支援部

☎552-0280