

5月

# 桑名いきいき体操のつどい

H22年3月末に完成した桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

## 《日時・場所》

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
5月 6日(金)	○ 中央保健センター		
5月11日(水)	○ 中央保健センター		
5月16日(月)	○ 中央保健センター		
5月20日(金)			○ 多度すこやかセンター
5月24日(火)			○ 中央保健センター
5月30日(月)		○ 長島福祉健康センター	

場 所 : 中央保健センター (くわなメディアライヴ2階) 健康教育室  
... 5/6 ・ 5/11 ・ 5/16 ・ 5/24

長島福祉健康センター2階 教養娯楽室... 5/30

多度すこやかセンター2階 大集会室... 5/20

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。

○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。



### お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182

多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028

長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115

6月

# 桑名いきいき体操のつどい

H22年3月末に完成した桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

## 《日時・場所》

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
6月 2日(木)	○ 中央保健センター		
6月 3日(金)			○ 多度すこやかセンター
6月 7日(火)			○ 中央保健センター
6月13日(月)		○ 長島福祉健康センター	
6月14日(火)			○ 中央保健センター
6月20日(月)	○ 中央保健センター		
6月27日(月)	○ 中央保健センター		

場 所 : 中央保健センター（くわなメディアライブ2階）健康教育室  
… 6/2 ・ 6/7 ・ 6/14 ・ 6/20 ・ 6/27  
長島福祉健康センター2階 教養娯楽室… 6/13  
多度すこやかセンター2階 大集会室… 6/3

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。  
○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。



### お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182  
多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028  
長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115

# 平成23年度 健康なんでも相談 日程

保健師、栄養士等による相談を行っています。  
健（検）診結果のご相談や日頃の健康についてのご  
心配などお気軽にご利用ください。



場 所 : 中央保健センター 時 間 : 9時30分~11時

実施日 :

4月11日(月)	8月8日(月)	12月12日(月)
5月9日(月)	9月12日(月)	1月16日(月)
6月13日(月)	10月17日(月)	2月13日(月)
7月11日(月)	11月14日(月)	3月12日(月)

場 所 : 北部老人福祉センター 時 間 : 13時30分~15時

(60歳以上のご希望の方)

実施日 :

4月1日(金)	8月1日(月)	12月2日(金)
6月1日(水)	10月3日(月)	2月1日(水)

場 所 : 多度町総合支所 時 間 : 9時30分~11時

実施日 :

4月5日(火)	9月6日(火)	2月7日(火)
7月5日(火)	12月6日(火)	

場 所 : 長島町総合支所 時 間 : 13時30分~15時

実施日 :

4月19日(火)	8月16日(火)	12月20日(火)
5月17日(火)	9月20日(火)	1月17日(火)
6月21日(火)	10月18日(火)	2月21日(火)
7月19日(火)	11月15日(火)	3月13日(火)