

健康センターだより

健 康 教 室

3月のカレンダー

日	曜	行 事・こ よ み
1	土	春の防犯運動 期間 3月1日(土)~7日(金) カギかけて、お願ひします お隣りさん!!
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	特別整理に伴う 休館のお知らせ 図書館では、毎年館内の整理 及び蔵書の点検をするため次 とおり特別休館します。 なお、分館、郷土資料室も同 様です。 期間 3月5日(水)から 3月17日(月)まで
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	電話工事の お申し込みはお早めに 電話の工事は予約制です。毎 年2月下旬から5月にかけては 引越しシーズンのため、電話局 における受付工事が大変混み合 います。引越される方や電話の 移転等される方は、日どりが決 まり次第お早めにお申し込みく ださい。
13	木	なお、土曜日(午前9時~正 午)は、特に混み合いますの で、平日(午前9時~午後4時) の早い時間帯におでかけくだ さい。また、電話での申し込みも 受け付けておりますのでご利用 ください。
14	金	▷連絡先=福生電報電話局(番 号51-2991)へ。
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	市・都民税第4期分納期

※電話受け付けは、行いません。
また、次のような方は検診を受
けることができませんので、ご注
意ください。①胃の手術をした
方。②胃及び十二指腸の病気で治
療中または経過観察中の方。③妊
娠をしている方及びその可能性の
ある方。

▽①日時・場所=3月10日(月)
午前9時30分~正午 [市民会館
調理室] 3月12日(水) 午前10
時~正午 [健康センター] ▽内
容=中高年の健康づくりのための
食生活と献立の講演と調理実習
成人病予防のための食生活と献立
の講演と調理実習
▼対象者=市内在住の方で2日と
も参加できる方 ▽定員=先着各
25人 ▽講師=保健婦及び栄養士
▼持参するもの=筆記用具 ▽申
込み=3月3日(月)から健康セ
ンターで受け付けます。

▽②日時・場所=3月18日(火)
午前10時~正午 [健康センター]
3月19日(水) 午前9時30分~正
午 [市民会館調理室] ▽内容=正
食生活と献立の講演と調理実習
成人病予防のための食生活と献立
の講演と調理実習
▼対象者=市内在住の方で2日と
も参加できる方 ▽定員=先着各
25人 ▽講師=保健婦及び栄養士
▼持参するもの=筆記用具 ▽申
込み=3月3日(月)から健康セ
ンターで受け付けます。

離乳食講習会
▽日時=3月5日(水) 午前10時
~正午 ▽場所=健康センター
▽内容=①保育について ②離乳
食(生後4か月から1歳ぐらいま
での作り方、食べさせ方の実演
及び指導を行います。 ▽講師=保健婦
及び栄養士 ▽持参するもの=筆
記用具

おとうさんの
おもちゃ作り
▽日曜大工道具位でできる「木の
おもちゃ」を作つてみましょう。
▽日時=3月6日(木) 午後7時
30分 以後毎週木曜日 全4回
▽場所=白梅会館 ▽用意するも
の=持つている人は日曜大工道具
の持つている人は日曜大工道具
▽材料費=実費 ▽申込み・問合
せ=3月3日(月)から白梅会館
(番号53-3454)へ。

※使用団体説明会を3月26日(水)
の午後7時から市民体育館第一会
議室で行います。
▽問合せ=教育委員会社会体育係
(番号52-55511)へ。

福生野球場及び
田園野球場の使用について
福生野球場は、4月1日から30
日まで芝生養生期間のため使用が
できませんが、田園野球場につい
ては4月1日から使用できます。
受け付けは、1か月前から市民体
育館窓口で行います。

▽問合せ=教育委員会社会体育係
(番号52-55511)へ。
▽申込み方法=往復ハガキに
住所、氏名、年齢、性別、電話番
号、経験年数を記入のうえ、〒187
事務所(番号52-3731)へ。

スポーツ障害と
テーピング講習会
▽日時=3月27日(木)・28日(金)
・29日(土) ▽場所=市民体育館
分9時~9時 ▽時間=午後7時30
分~9時 ▽場所=市民体育館
▽内容=応急処置とテーピングの
方法 ▽対象=市内在住・在勤
(体育指導者・スポーツ選手・学
生も可) ▽定員=40人 ▽費用=1
500円(実習用テープ代)
▽申込み=3月5日(水)から市
民体育館(番号52-55511)へ。

早春市民ハイキング
関東三大不動のひとつ、高山不
動への参詣をかねたハイキング。
標高600メートルからの山岳展
望もすばらしい。お気軽にご参加
ください。

▽日時=3月30日(日) 午前8時
トも含む)が夜間(午後5時30分
~9時30分)使用ができます。
▽申込み テニスコートについて
は3月3日(月)の抽選会から、競
技場については1か月前から受
け付けます。ナイター開設期間
(番号52-55511)へ。

は、4月1日から10月31日まで
す。

学校体育施設使用団体 登録してください

▽問合せ 教育委員会社会体育係
(番号52-55511)または武蔵野
台テニスコート管理事務所(番号52
-4751)及び市営競技場管理事務所
(番号52-3731)へ。

▽日時=3月21日(祝) 午前10時
~午後3時(雨天中止) ▽場所=市
営競技場テニスコート ▽定員=40人
(見学のみ自由) ▽対象=市内住
在勤・在学の10人以上の者で構成
され、使用責任者として成年者が
含まれること)が必要です。

▽日時=3月21日(祝) 午前10時
~午後3時(雨天中止) ▽場所=市
営競技場テニスコート ▽定員=40人
(見学のみ自由) ▽対象=市内住
在勤・在学の10人以上の者で構成
され、使用責任者として成年者が
含まれること)が必要です。

米沢そのえプロを迎えて、硬式
テニスの講習会を開催します。あ
なたもプロの指導を受けてみませ
んか? ▽日時=3月21日(祝) 午前10時
~午後3時(雨天中止) ▽場所=市
営競技場テニスコート ▽定員=40人
(見学のみ自由) ▽対象=市内住
在勤・在学の10人以上の者で構成
され、使用責任者として成年者が
含まれること)が必要です。

硬式テニス講習会

△問合せ 教育委員会社会体育係
(番号52-55511)または武蔵野
台テニスコート管理事務所(番号52
-4751)及び市営競技場管理事務所
(番号52-3731)へ。

△問合せ 教育委員会社会体育係
(番号52-55511)または武蔵野
台テニスコート管理事務所(番号52
-4751)及び市営競技場管理事務所
(番号52-3731)へ。

△問合せ 教育委員会社会体育係
(番号52-55511)または武蔵野
台テニスコート管理事務所(番号52
-4751)及び市営競技場管理事務所
(番号52-3731)へ。

胃がん検診

▽日時=3月11日(火) 午前9時
~11時 ▽場所=健康センター

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽

▽