

総合型地域スポーツクラブ 大石田スポーツクラブ会員募集中!

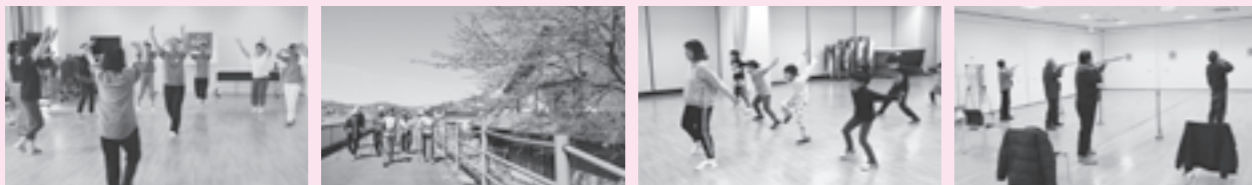
スポーツに慣れ親しみ、健康づくり、体力づくりを行いませんか。大石田スポーツクラブでは令和2年度の新しい会員を募集中です。教室の見学と体験もできますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

総合型地域スポーツクラブとは

健康の保持・増進、技術の向上、仲間づくりなど自分の目的に合わせて教室やイベントに参加できるスポーツクラブです。子どもからお年寄りの方まで誰もが「気軽に」「元気に」「楽しく」からだを動かし、スポーツやレクリエーションができます。

通年開催教室の紹介

年間を通して6つの教室を開催します。



スポーツ吹矢教室

性別・年齢問わずゲーム感覚で楽しめます。吹矢式呼吸法による健康効果で精神力と集中力を高めます。
曜日・時間 第2・第4木曜日
 午後1時30分～午後2時30分
場所 虹のプラザ 中会議室

仕事帰りエクササイズ教室

仕事帰りのエクササイズで、日ごろのストレスを解消し、メタボ予防と改善を図りましょう。
曜日・時間 エアロビ第2水曜日 ヨガ第3金曜日
 午後7時～午後8時
場所 保健センター（虹のプラザ内）

ノルディックウォーキング教室

ポールを使って歩くことで全身の筋肉が刺激され、「歩きの質」が高まります。
曜日・時間 第2・第4火曜日
 午前9時30分～午前11時
場所 集合：虹のプラザ

太極拳教室

有酸素運動で血流促進し、体力と代謝の向上を図ります。肩こりや腰痛にも効果があります。
曜日・時間 第1・第3火曜日
 午前10時～午前11時
場所 虹のプラザ リハーサル室

キッズヒップホップ教室

小中学生を対象に、基本から応用ステップまで丁寧に指導します。全身で表現するダンスの楽しさいっぱい感じて踊りましょう。
曜日・時間 第1・第3水曜日
 午後7時～午後8時
場所 保健センター（虹のプラザ内）

スポーツ民踊教室

全国各地に伝わる踊りのほか、歌謡曲などに合わせてスポーツ感覚で気軽に体を動かします。
曜日・時間 第1・第3火曜日
 午後1時30分～午後3時
場所 虹のプラザ内 リハーサル室

New!

※教室のほかに、会員以外の方も参加できるイベントの開催を予定しています。

年会費・教室参加費について

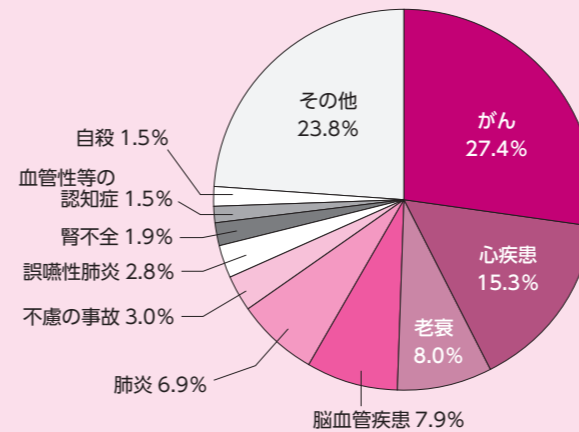
入会には以下の年会費と教室参加費が必要です。

年 会 費	○中学生以下	年会費200円+保険料 800円=1,000円
	○一般（64歳以下）	年会費450円+保険料1,850円=2,300円（高校生～64歳）
	○シニア（65歳以上）	年会費300円+保険料1,200円=1,500円（65歳～）
教室参加費	1教室 1回あたり500円×年間24回（月2回）	
	※全額を一括で支払う場合10,000円 ただし途中で教室を変えることはできません。	
	※年度途中から参加する場合、教室の残回数×500円となります。 ※回数券（1部6枚つづり3,000円）もあります。	

入会申し込み、お問い合わせは

大石田スポーツクラブ事務局 教育文化課 生涯学習グループ（虹のプラザ内） Tel.35-2094

年に一度の健診で 未来の健康手に入れよう



死因別死亡割合
(全国・平成30年人口動態統計月報年計より)

“元気だから大丈夫”、“忙しくて時間がない”などを理由にして健診を受け忘れていませんか。

がんや糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は日本人の死因の約半数を占めています。また、突然死や介護が必要な後遺症の原因となる一方で、初期の生活習慣病には自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に特定健診・がん検診を受け、体の状態を確認しておくことがとても大切です。未来の健康の第一歩として、年に一度は健診を受けましょう。

町では、年齢や性別に応じて下記の検診を行っています。

30～39歳の方

若人健診

医療保険に関係なく受けられます。若いうちから生活習慣の見直しや改善のため検診を受けましょう。
○検査項目
 特定健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

40～74歳の方

一日人間ドック

○検査項目
 特定健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、その他の検査

40歳以上の方

総合健診

○検査項目
 特定健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

女性の方

レディース検診

(40歳以上の女性)
○検査項目
 乳がん検診、子宮頸がん検診

子宮頸がん検診

(20歳以上の女性)
 子宮頸がんは20歳代など若年層で急激に増えているがんです。早期発見のために検診を受けましょう。
○検査項目 子宮頸がん検診



※このほか、国保加入者を対象にした「国保節目健診」を実施しています。各検診は、受診項目や加入している健康保険などによって負担する料金が異なりますので、詳細は下記にお問い合わせください。



「特定保健指導」について

特定保健指導はメタボリックシンドローム（内臓肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症などが組み合わさり心臓病や脳卒中になりやすい状態）に着目し、生活習慣を見直し、病気の予防につなげるものです。

健診結果を踏まえ、保健師等の専門家からアドバイスが受けられ、病気になる前にリスクを解消することができます。対象となる方にご案内をお送りしていますので、必ず受けるようにしましょう。

健診に関する問い合わせや、健康に関する相談などは下記まで

■保健福祉課 保健医療グループ Tel.35-2111(内線170・171)