

須賀川アリーナのスポーツ教室

アリーナ60分プログラム(10月)
 ①時10月8日(木) 午後7時～8時
 ②時10月28日(水) 午後7時～8時

☑ヨガ
 講師 西間木恵理さん
 申込期間 9月20日(日)～10月1日(木)

☑体幹トレーニング
 講師 松井直樹さん
 申込期間 10月4日(日)～21日(水)
 場中央体育館

☑市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
 定各30人
 申 申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて須賀川アリーナにお申し込みください(電話予約可)。
 料各200円
地区スポーツレクリエーション教室
 ☑市内各地区でニュースポーツなどを中心に行う教室
 申日時・場所・参加対象・申込場所など詳しくは、各体育施設に設置の開催ちらしやスポーツ振興協会ホームページをご覧ください。
 料1回100円(保険加入希望者のみ)
 場須賀川アリーナ ☎(76)8111

第53回須賀川市民体育祭

市民の健康増進と体力向上のために開催します。今回は新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら、開催可能な種目のみ実施します(総合開会式は行いません)。
 開催種目・日程などは、市ホームページに掲載しています。
第53回須賀川市民体育祭 [検索](#)
市体育協会(生涯学習スポーツ課内) ☎(88)9176

本の宅配サービス

☑市内在住で、一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、次のいずれかに該当する人
 ▶障害者手帳の交付を受けている。
 ▶65歳以上で要介護認定2以上


利用手続き ①中央図書館に電話かFAXでご連絡ください。
 ②説明と面談に伺いますので、対象となる要件の確認と申込書の提出をお願いします。
 ③確認後、図書館職員が毎月希望の本を自宅にお届けします(翌月の貸し出し時に返却)。
中央図書館 ☎(75)3309
F(75)4014

長沼図書館

秋のリサイクル広場
 時10月1日(木)～31日(土)
 ☑寄贈された本や図書館で利用しなくなった本を無料で提供します。
 ※本の持ち込みは随時受け付け
提供冊数 1人10冊まで
読書感想画展
 時10月3日(土)～11日(日)
 ☑長沼地域の幼稚園児・小学生が夏休みに描いた読書感想画の展示
長沼図書館 ☎(67)2138

岩瀬図書館

お話のつどい
 時9月19日(土) 午前10時30分
 ☑絵本の読み聞かせ、手遊び、簡単な工作など
お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時10月7日(水) 午前10時30分
 ☑絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
岩瀬図書館 ☎(65)3549

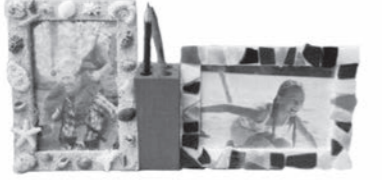


ムシテック情報

9月のNEWプログラム
「古川先生の思い出・W(ダブル)」

☑ムシテックワールド
 ☎(89)1120
 開館 午前9時
 閉館 午後4時30分

時9月26日(土)・27日(日)
 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
 ☑木製額をアクリル絵の具で色付けし、砕いたタイルやガラス片などを貼り付けて、写真立てとペン立てのセットを作ります。
 申9月10日(木)
 午前9時から予約開始
 料1セット600円



お気に入りの写真を入れて飾ろう

FUKUSHIMA AIRPORT情報

9月の航空ダイヤ

国	札幌(新千歳)	福島10:10→札幌11:45	札幌15:55→福島17:25
内線	大阪(伊丹)	福島12:45→大阪13:55	大阪8:30→福島9:40
		福島18:05→大阪19:25	大阪11:00→福島12:05

※ダイヤは変更になることがあります。各航空会社にお問い合わせください。
問い合わせ ●札幌・大阪(ANA) ☎0570(029)222
 ●大阪(IBEX) ☎0120(686)009

空港公園自然塾～藍染を楽しむ～
 時9月26日(土) 午前10時～正午
 場緑のスポーツエリア「21世紀建設館」 定15人
 ☑植物のアイを使ってスカーフなどに草木染めを体験
 料1,500円
福島空港公園事務所 ☎(89)1766

「認知症初期集中支援チーム」の活用を

認知症の人や疑いのある人とその家族のもとを訪問し、適切な医療や介護が受けられるよう専門家チームによる支援を行います。
 まずは、各地域包括支援センターにご相談ください。
相談・問合せ先
 ▶須賀川・浜田地区 中央地域包括支援センター ☎(88)8215
 ▶西袋・稲田・仁井田地区 西部地域包括支援センター ☎(75)3222
 ▶小塩江・大東地区 東部地域包括支援センター ☎(79)1551
 ▶長沼・岩瀬地区 長沼・岩瀬地域包括支援センター ☎(67)3113
長寿福祉課 ☎(88)8116

市戦没者追悼式

先の大戦で祖国のために殉じられた1,720人の戦没者へ哀悼の誠をささげます。平和を祈念し戦争の悲惨さ、命の尊さを次の世代へ語り継いでいくため、市戦没者追悼式を行います。
 今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、市と遺族代表者のみで執り行います。
 時10月7日(水) 午前10時30分
 場tette1階 「たいまつホール」
社会福祉課 ☎(88)8111

ロタウイルスワクチンの定期予防接種が始まります

時10月1日(木)から
 ※10月1日より前に接種したときは定期接種(無償)となりません。
場市指定医療機関(県内の指定医療機関も対象)
 ☑令和2年8月1日以降に生まれた生後6週0日～32週0日の乳児
ワクチンの種類(2種類)
 ▶ロタリックス(1価) 生後6週0日～24週0日(2回接種)
 ▶ロタテック(5価) 生後6週0日～32週0日(3回接種)
 ※初回接種は、どちらも生後14週6日までにいきます。
必要な物 母子健康手帳、ロタウイルスワクチン予防接種予診票(出生後に送付)
 ☑里帰り出産などで県外での接種を希望するときは、事前に手続きが必要です。
健康づくり課 ☎(88)8122

骨粗しょう症検診を受診しましょう

☑40・45・50・55・60・65・70歳の女性(令和3年3月31日時点の年齢)
 ※対象者には受診券(はがき)を郵送しています。
受診期限 11月30日(月)
場市指定医療機関
健康づくり課 ☎(88)8122

健康チャレンジ(生活習慣病予防)教室

食事や運動など、生活習慣病予防のための教室を行います。
 時10月14日(水)～12月23日(水) 午後1時30分～3時30分(全6回)
場市保健センター
 ☑市内在住で生活習慣病予防などの健康づくりに関心のある70歳までの人
 ☑栄養や運動の講習、血圧測定、体組成測定など
申9月30日(水)までに健康づくり課にお申し込みください。
健康づくり課 ☎(88)8123

9月24日～30日は「結核予防週間」




結核は、主に肺に炎症が起こる病気で、今でも重大な感染症の一つです。初期症状は風邪と似ていますが、次のような症状が出たときは、早目に医療機関を受診しましょう。
 ●せきやたんが2週間以上続く。
 ●体のだるさや微熱が長引く。
 ●胸が痛む。 ●急に体重が減る。
結核を予防するために ●生後12カ月までにBCG予防接種を受ける。
 ●胸部レントゲン検査を年1回受診する。 ●適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、たばこを控えるなど、健康的な生活を心掛ける。
健康づくり課 ☎(88)8122

すこやか通信

日頃の運動習慣で心も体も元気に

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなることで、体力・筋力の低下につながる恐れがあります。
 心と体の健康を維持するためには、適度な運動が必要です。
運動の効果
 適度な運動は、体力の維持・向上だけでなく、自己免疫力の向上や体重のコントロール、ストレス解消など、様々な効果をもたらします。
新しい生活様式で運動をするときのポイント
 ①ラジオ体操や筋力アップ体操、ヨガなど、自宅でできる運動を行う。
 ②こまめな水分補給と休憩を心掛ける。
 ③体調が悪いときは、無理せず休む。
無理せず継続を
 新型コロナウイルス感染症に気を付けながら、自分に合う運動を継続しましょう。
健康づくり課 ☎(88)8123

注意すること
 ①運動前に体温測定、体調チェックをする。
 ②こまめな水分補給と休憩を心掛ける。
 ③ウォーキングやジョギングなどは、人が少ない時間や場所を選び、ほかの人との距離を確保する。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載のイベントなどを変更(中止・延期・その他)する場合があります。