

**申し込みは、特に記載のあるものは、直接または電話で会場へ**

**申し込みは、特に記載のあるものは、直接または電話で会場へ**

**中央公民館**  
(0277-7070)

●ペイン購入講座 5月18日(月)午後7時30分、定員40名。経費は教科書費実費。大輪廓のつくり方講習会

5月10日・6月1日午後11時30分・3時。種と場所。申し込みは当日会場へ。問い合わせは茅原さん(0283-7909)へ

**中地区公民館**  
(0271-0101)

●女性セミナー「朗読ボランティア」 5月13日(日)午後10時15分。毎週水曜日午前10時15分。対象は成人先着25人。経費テキスト代0000円

**坂井輪地区公民館**  
(0269-1043)

●シルバークラウン「健康コース」 5月13日(日)午後10時15分。毎週水曜日午前10時15分。対象は成人先着25人。経費テキスト代0000円

**勤労青少年ホーム**  
(0272-2228)

●バドミントンクラブ 毎週月曜日午後7時～9時。会場は湊小学校

●バスケクラブ 毎週木曜日午後7時～9時。会場は舟木中学校

●バドミントンクラブ 毎週水曜日午後7時～9時。会場は舟木中学校

**東北電気クリンリン**  
(0221-6666)

●申し込み 5月6日(消印有効)までにがきに教室名

**市高等職業訓練校**  
(0271-2335)

●給養学サマシ講習会 5月5日(午前10時)正午。午後7時～8時。参加費1500円

16月17日の毎週水曜日午前10時15分。対象は60歳以上先着50人

**石山地区公民館**  
(0268-5631)

●初心者キター講習会 5月19日(土)7月21日の毎月教室

5月13日火曜日午前9時45分～10時45分。対象は2歳以上の未就園児と保護者40組。経費5000円。申し込みは5月2日(消印有効)までに往復はがきに住所、親子の氏名、年齢、電話番号記入し会場(石山1-12)へ

**西地区公民館**  
(0261-0031)

●創作を眺む会 5月9日午後4時～6時。講師は新大教授・岡田豊一さん。定員15人

**鳥屋野地区公民館**  
(0269-3371)

●初心者レクダンス教室 5月12日(月)6月16日の毎週火曜日午後11時～1時30分。対象成人20人。参加費テキスト代10000円

**豊野木地区公民館**  
(0269-0610)

●オカリナ初心者講習会 5月7日(土)28日の毎週日曜日午後1時～4時。定員先着20人。参加費5000円

**東地区公民館**  
(0261-1118)

●初心者英語教室 5月7日(土)8時。定員先着20人

**北地区公民館**  
(0269-3330)

●茶入入門教室 5月12日(月)6月10日の毎週火曜日午前10時15分。定員先着20人

**東新湯公民館**  
(0276-1931)

●申し込み 5月10日午後10時15分。申し込みは当日会場へ。問い合わせは鷺尾さん(0276-1931)へ

**健康づくりの食事プランを  
すこやかに栄養セミナー  
開催**

あなたは健康に自信がありますか。ご家族の健康はどうですか。今、飽食の時代に、豊かな食生活が健康と直結する。家族の健康とすこやかな長寿を願う。東・西保健所では、すこやかに健康づくりの食事プランのセミナーを開催します。

セミナーには、皆さん誘い合わせてご参加ください。

日時 表の日程で、午前九時五十分～午後零時半

会場 東・西保健所

対象 各会場とも、女性先着四十人

月日	内容	参加費	申し込み
5・19	開講式・健康づくりの基本と栄養・運動・休息のバランス・管理栄養士ほか	二千五百円	東新湯のり：東保
6・2	健康づくりの食事…適量を食べる認識の重要性を学ぶ	500円	申し込みは会場へ
6・16	健康づくりの食事…高血圧・胃がん・心臓病予防のための対応と医師の知識をおんこうの献立調理実習	500円	申し込みは会場へ
6・30	健康づくりの食事…がんを予防する緑黄野菜・生野菜・食物繊維の効用と食育調理実習	500円	申し込みは会場へ
7・7	食物と一緒に身体の中を旅してみよう。命活動の場にある健康はたんぱく質、補酵素として働くビタミン、ミネラル。調理実習	500円	申し込みは会場へ
7・14	楽しい食卓の演出。アレルギー対策実習	500円	申し込みは会場へ

**東新湯公民館**  
(0276-1931)

●申し込み 5月10日午後10時15分。申し込みは当日会場へ。問い合わせは鷺尾さん(0276-1931)へ

**北地区公民館**  
(0269-3330)

●茶入入門教室 5月12日(月)6月10日の毎週火曜日午前10時15分。定員先着20人

**東地区公民館**  
(0261-1118)

●初心者英語教室 5月7日(土)8時。定員先着20人

**北地区公民館**  
(0269-3330)

●茶入入門教室 5月12日(月)6月10日の毎週火曜日午前10時15分。定員先着20人

**市高等職業訓練校**  
(0271-2335)

●給養学サマシ講習会 5月5日(午前10時)正午。午後7時～8時。参加費1500円

**風しん抗体検査**

日時 5月12日午前9時～9時半受付

会場 西保健所 料金 800円

対象 18歳以上の女性(妊婦を除く)

申し込み 電話で会場へ

**遺伝相談**

日時 5月14、28日午後1時10分～

会場 西保健所

申し込み 電話で会場へ(予約制)

※新大医師の個別相談、秘密厳守

**保健婦による健康相談**

基本健康診査の記録簿、健康手帳のある人はお持ちください(貸渡による相談あり)

地区 月日 会場 時間

沼澤 5・1 東保健所 午前10時～正午  
午後1時～3時

**フッ素塗布**

対象 1歳半～4歳未満児の希望者各50人

持ち物 母子健康手帳、タオル、料金850円

申し込み 電話で会場へ(中地区、豊野木地区会場は東保健所、東地区会場は西保健所)へ

月日	会場	受付時間
5/14・28	東保健所	
5/15	鳥屋野地区保健センター	
5/20	石山地区保健センター	
5/7	中地区保健センター	午前9時30分～10時半
5/12	豊野木地区保健センター	
5/17	西保健所	
5/8	坂井輪地区保健センター	
5/14	入用地区保健センター	

**成人病食事相談**

基本健康診査などの結果記録簿のある人はお持ちください

内容 高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症の食事療法、ほか

月日	会場	時間	申し込み
5/7・21・6/4	東保健所	午前9時～11時	電話で会場へ
5/12・26	西保健所		

**ぼけ老人をかかえる家族のついで**

日時 5月7日午後1時～3時半

会場 市役所第2分館101会議室

講師 在宅介護相談センター相談員

申し込み 電話で東・西保健所へ

**歯科相談**

日時 5月1日午後1時～3時

会場 西保健所

内容 口腔内全般の相談、歯科健診

申し込み 電話で会場へ

**医師による健康相談**

内容 高血圧、心臓病、糖尿病、結核、ほか(貸渡士の相談もあります)

地区	月日	会場	時間
石山	5・11	石山地区保健センター	午後1時～3時
鳥屋野	5・18	鳥屋野地区保健センター	
松島	5・25	北地区保健センター	
坂井輪	5・7	西地区保健センター	
坂井輪	5・14	坂井輪地区保健センター	

**献血車「ゆうあい号」**

月日	会場	時間
4・28	東日本東電支店東新湯支店(水島5)	午前9時～11時
	東新湯病院(元ヶ山)	午後1時～4時
4・30	三井物産ビル(東大湯1)	午前10時～午後2時
5・1	新潟三井物産支店(山本7)	午前9時30分～11時半
	川口川崎工業(下場)	午後2時～3時半
毎	古町献血ルーム(成分献血の受付は午後4時まで)	午前10時～午後1時
毎	坂分献血ルーム(成分献血の受付は午後4時まで)	午前2時～5時半
毎	坂分献血ルーム(成分献血の受付は午後4時まで)	午後1時～4時

※「ゆうあい号」は正午から午後1時まで受付を休みます

**みどりの日記念  
緑化の集いへどうぞ**

日時 4月29日午前11時～午後3時

会場 寺尾中央公園

内容 観葉植物などのオークション、クイズ、苗木の即売コーナー、家庭園芸・緑の相談コーナー、ほか

申し込み 公園緑地課(02内線2837番)へ

**あかね会演奏会**

5月4日午後零時半、音楽文化会館で開演。整理券500円。問い合わせは小倉さん(0276-1573)へ

**厚生年金会館  
しあわせ大学**

6月～来年3月までの隔週健康・趣味の講演11対象は60歳以上(000人)(多数の場合抽選。参加費2000円。申し込みは4月30日消印有効。までに往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し厚生年金会館へ(必着)申し込みにがきに住所、氏名、年齢、電話番号を

**女性ソフテニス  
初心者教室**

6月～来年3月までの隔週健康・趣味の講演11対象は60歳以上(000人)(多数の場合抽選。参加費2000円。申し込みは4月30日消印有効。までに往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し厚生年金会館へ(必着)申し込みにがきに住所、氏名、年齢、電話番号を