

広報



徳之島交遊ひろば

- ◎ ほーらい館 86-3319
- ◎ 伊仙町保健センター 86-2124
- ◎ 百菜・カフェきゅっきゅっ 86-2793



10万人達成!!

みなさんの健康・長寿を願って10万人
ありがとうございます

先月7月5日、平成20年8月2日のグランドオープン以来入館者が10万人を突破しました。この記念すべき節目にご来館いただいたのは伊仙の本村さんご一家。皆様におかれましても、今後ともほーらい館ご利用の程、よろしく願いたします。

※ カウントにはホール等の“交流ゾーン”利用者数は入っておりません。



プールのご利用案内

夏休みに入り、プールのご利用が増えております。きまりを守りご利用者が安心して使えますように

小学6年生以下の方は、保護者の同伴（プールに入らなくても水着着用です）が必要です。また、保護者1名に対して子供の同伴は2名までとなっております。
中学生以上は1名でもご利用可能です。

事故防止と安心安全のため、ご協力をお願いします。



特定保健指導(メタボ予防)が始まります

いよいよ今月(8月)から、今年の特保健指導が始まります。これにあわせて、メタボ手前の方々にも同様の“栄養や運動を支援するプログラム”を始めます。次の2項目のいずれかに該当する方は是非今のうちにメタボ予防を始めませんか？

★ プログラム参加対象者 :

- ① 30歳代で腹囲(へそ周り)が「男性85cm」「女性90cm」以上の方、またはBMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方
- ② 今年の特診受診者で、メタボ支援対象ではなかったが、腹囲が「男性85cm」「女性90cm」以上の方、またはBMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方

※ 参加ご希望の方は8月12日(水)までに、保健センター(86-2124)までお申込みください。先着30名様までご参加できます。また、参加料は、ほーらい館の運動支援料(1回3時間200円)を除き無料です。

百菜から

今売れ筋!

☆ 百菜特製バイキング

島の食材、天然手作りだしをふんだんに使っています。ご飯・味噌汁・食後のコーヒーorアイスがついてお一人様一盛まで

大人：900円！ 小人：500円！

☆ 夏休み期間中 百菜特製アイスクリームが全種類

250円 ⇒ 200円!!



裏面につづく...

● 百菜お知らせの つづき …



- ☆ 毎週 **(水)** 曜日は 百菜の日!
パン・惣菜・お米・アイスクリーム 5%引き
- ☆ 毎週 **(火)** 曜日、ほーらい館会員様限定
パン・惣菜・お米・アイスクリーム 5%引き
- ☆ 75歳以上の“ハンシャリ”“フッシュ”は
いつでも 5%引き
- ☆ 8/9(日) フリーマーケット開催
～ 出店者募集中 ～
- ☆ 8/15(土)は、午後3時までの営業です
- ☆ 「夏休み自由研究 お助け隊」
《食》《農業》《環境》のこと。(8/18～22)
アイデアが欲しい子 **集まれ～!**
- ☆ 8/23(日)
熊本の老舗「白玉屋新三郎」
実演販売
福岡のフラワーアレンジメント
大田 晴美さんとのコラボが実現!!

● ほーらい館インストラクター紹介

名前： チーフインストラクター 田中 雅人
 年齢： 25歳 (昭和59年生まれ)
 特技： 野球
 趣味： 野球観戦
 チャームポイント： 形のいいお・し・り



コメント：
 みんなと楽しく運動して、一人でも多くの人が元気になるように、また一人でも多くの人に「笑顔」になってもらえるように最高の笑顔でお待ちしています。

● ほーらい館の休館日について

ほーらい館の休館日は、現在祝日などに関わらず毎週月曜日となっております。
 今年の2月までは、国民の休日と重なった場合は翌日等に振り替えておりましたが、現在は条例改正により、それにかかわらず毎週月曜日となっておりますのでお間違えの無いようお願いいたします。

所管の見方：〔ほ〕は「ほーらい館」、〔保〕は「保健センター」、〔百〕は「百菜」です。

| 月 日 | 曜日 | 所管 | 行 事 ・ 催 し | 時 間 など |
|-------|----|----|---|----------------|
| 8月1日 | 土 | ほ | ほーらい館開館1周年記念イベント(岩崎恭子水泳教室) | |
| 8月2日 | 日 | ほ | ほーらい館開館1周年記念イベント(岩崎恭子トークショー) | |
| 8月3日 | 月 | ほ | 休館日 | |
| | | 保 | 三種混合ワクチン接種(～8/7まで) | |
| 8月4日 | 火 | 保 | リハビリ | 対象限定 |
| | | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午後1時～午後2時30分 |
| 8月5日 | 水 | 保 | 特定保健指導(体力測定等)開始 | 対象限定 |
| 8月6日 | 木 | 保 | パワーアップ教室 | 対象限定 |
| | | 百 | 百菜の日 | |
| 8月7日 | 金 | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午前10時30分～午後12時 |
| | | 保 | 2歳・2歳6カ月児健診(H19.5.1～H19.7.31生、H18.11.1～H19.1.31生) | 午後1時15分～ |
| 8月9日 | 日 | 保 | にこにこママ | 午前10時～午前11時30分 |
| | | 保 | マタニティ | 午後1時～午後2時 |
| 8月10日 | 月 | ほ | 休館日 | |
| | | 保 | 母子相談日 | 午前9時～午後4時30分 |
| 8月11日 | 火 | 保 | 夏休み食育体験ツアー(午前9時～午後1時) | 小学校5年生～中学校3年生 |
| | | 保 | リハビリ | 対象限定 |
| | | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午後1時～午後2時30分 |
| 8月13日 | 木 | 百 | 百菜の日 | |
| 8月17日 | 月 | ほ | 休館日 | |
| 8月18日 | 火 | 保 | リハビリ | 対象限定 |
| | | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午後1時～午後2時30分 |
| 8月20日 | 木 | 保 | パワーアップ教室 | 午後1時15分～ |
| | | 保 | 乳児・産婦健診、BCG | 午後1時15分～ |
| | | 百 | 百菜の日 | |
| 8月21日 | 金 | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午前10時30分～午後12時 |
| 8月23日 | 日 | 保 | マタニティ | 午後1時～午後2時 |
| 8月24日 | 月 | ほ | 休館日 | |
| | | 保 | 特定健診 結果報告会(西公民館) | 午前9時～(西部地区) |
| | | 保 | 特定健診 結果報告会(東公民館) | 午後1時30分～(東部地区) |
| 8月25日 | 火 | 保 | リハビリ | 対象限定 |
| | | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午後1時～午後2時30分 |
| | | 保 | 特定健診 結果報告会(ほーらい館) | 午後1時30分～(中部地区) |
| 8月26日 | 水 | 保 | 健康相談日(西公民館) | 午前10時～午前11時30分 |
| | | 保 | 健康相談日(ほーらい館) | 午後1時～午後2時30分 |
| | | 保 | 健康相談日(東公民館) | 午後3時～午後4時30分 |
| 8月27日 | 木 | 保 | パワーアップ教室 | 対象限定 |
| | | 百 | 百菜の日 | |
| 8月28日 | 金 | 保 | うりたわっきゃ教室 | 午前10時～午後12時 |
| | | 保 | 3歳児健診(H17.12.1～H18.2.28) | 午後1時15分～ |
| | | 保 | 教育ファーム ボランティア研修会 | 午後3時～午後5時 |
| 8月29日 | 土 | 保 | いきいき長寿チャレンジ① 食生活を見直そう | 午前9時30分～午後12時 |
| 8月31日 | 月 | ほ | 休館日 | |