

# 広報



徳之島交流ひろば

- ◎ 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 86-2793



## レッスンプログラムのご紹介

プログラム」として「会員・回数券・都度利用」の方は誰でも受講できる「健康づくり交流」があります。今回はその中から1つのレッスン講師をご紹介します。

ほーらい館のスタジオでは、決められた曜日毎に「健康づくり交流」

### ◎ フラダンス

講師：作城公子（さくじょうきみこ）



フラダンス・・・大阪でフラダンスを習得。“健康ダンス”をマイアレンジし、普及に努め今日に至る

琉球舞踊・・・大阪にて20代の頃より習い始め、「渡嘉敷守領直門」にて免許皆伝

その他・・・介護士(2級資格取得)、調理師免許(国家試験合格)、生け花教授(正光未生流)、自然を守る会(天城地区会員)、桜の会(天城地区会員)

介護に携わる身として感じたのが、徳之島ンチュの高齢化は進み、かつてのように野良仕事で身を粉にして働く事が少なくなったこと。そして運動不足による足腰の弱りを垣間見てその解消法を思い立ちました。踊り好きな島ンチュは、曲にのり踊る事は得意ですが、下半身の運動不足解消にはフラダンスが良いと!

私のレッスンは、「年を忘れて"踊って" "歌って" "長生き" を!!」をモットーに普及を行っています。遠慮なく、是非ご参加ください。お待ちしております。

## 直売所 "百菜" からのお知らせ

### お祝い返し

卒業や入学の“お祝い” “出産祝い” など、お返し品をお考えの方は是非百菜をのぞいてみてください。特産品詰合せやお米、百菜特製ケーキなど、ご予算に応じて承ります。

★ 3月21日(日) 9:00～ 百菜古本市&フリーマーケット

この機会に、おうちの古本を大放しませませんか? 出店者募集中!

平成22年8月8日(日)、米寿のお祝いでのご利用者大募集中!!

ほーらい館では米寿のお祝い会場をご用意できます。是非お申込みください。

# 申込みはお早目に！

3月は22年度「各種検診」申込み月間です。女性は20歳以上、男性は40歳以上に「申し込み用紙」を送

付しました。お手元に届きましたら、お早めに〔集落健康づくり推進員（申込用紙に地区担当推進員のお名前を記入してあります）〕までお申し込みください。直接保健センターまでお届けいただいても結構です。

22年度検診日程は次のとおりです・・・

- ☆ 乳がん・子宮がん検診 4月21日(水)東公民館、22日(木)ほーらい館、23日(金)西公民館
- ☆ 厚生連セット検診 (特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・腹部超音波検診・前立腺がん検診・骨粗鬆症検診・歯周病予防検診)  
6月24日(木)～26日(土)、6月28日(月)～7月2日(金) (いずれもほーらい館にて)
- ☆ 肺がん検診 9月28日(火)、10月6日(水)は午後のみ〔ほーらい館にて〕
- ☆ 結核検診 9月29・30日、10月4・5日、10月6日は午前のみ〔各集落にて行います〕

追伸： 受診料や詳細は、「申込用紙」と同封の「説明資料」をご覧ください。一年に一回は健診を受けて、まずは自分の健康状態を知って健康づくりに繋げましょう！

## スイミング教室（成人）受講生 募集中

毎週水曜日、午後7時より。



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
3月1日	月	保	遊ばーディ ⇒⇒⇒⇒⇒ 馬根生活館	午前10時～午前11時30分
3月2日	火	保	うりたわっきゃ教室	午後1時～午後2時30分
3月4日	木	保	チャレンジ運動教室	午後6時～午後7時
3月5日	金	保	うりたわっきゃ教室	午前10時30分～午後12時
3月6日	土	保	リフレッシュ教室	午前10時～午前11時30分
3月8日	月	保	母子相談日	午前9時～午後4時30分
3月9日	火	保	うりたわっきゃ教室	午後1時～午後2時30分
3月11日	木	保	チャレンジ運動教室	午後6時～午後7時
3月12日	金	保	1歳6ヶ月児健診	午後1時15分～
		保	うりたわっきゃ教室	午前10時30分～午後12時
3月13日	土	保	リフレッシュ教室	午前10時～午前11時30分
3月16日	火	保	うりたわっきゃ教室	午後1時～午後2時30分
3月18日	木	保	チャレンジ運動教室	午後6時～午後7時
3月19日	金	保	うりたわっきゃ教室	午前10時30分～午後12時
3月20日	土	保	リフレッシュ教室	午前10時～午前11時30分
3月21日	日	百	百菜 古本市 & フリーマーケット (お家の古本大募集中)	午前9時～
3月22日	月	保	遊ばーディ (目手久地区ウチノコソノチノチ大会) ⇒ 西目手久生活館	午後3時～午後6時
3月23日	火	保	うりたわっきゃ教室	午後1時～午後2時30分
3月24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3時
3月25日	木	保	チャレンジ運動教室	午後6時～午後7時
3月26日	金	保	うりたわっきゃ教室	午前10時30分～午後12時
		保	高脂血症予防教室 (午後6時からのチャレンジ運動教室終了後です)	午後7時～30分
3月27日	土	保	リフレッシュ教室	午前10時～午前11時30分
3月30日	火	保	うりたわっきゃ教室	午後1時～午後2時30分