

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる運動のミニ講座を行います。

とき・内容

▷ 2月10日(水) 午前10時30分～
…简单体力測定①

▷ 2月17日(水) 午後2時30分～
…简单体力測定②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング
シューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同
伴での利用はできません。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき 2月17日(水)

午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内容 主に生後5カ月～8カ月の
離乳食の作り方の説明と試食

対象者 市内に住所を有する乳児
の保護者、妊婦

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、試食用小
皿、スプーン、エプロン、手ふき
用タオル、ふきん、筆記用具

申込期間 1月8日(金)～2月
9日(火)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

パパ・ママ教室 パパになる準備できていますか？

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき 2月24日(水)

午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内容 沐浴実習、妊婦体験(妊
婦シミュレーターの着用など)

対象者 市内に住所を有する妊
婦とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオ
ル2枚、フェースタオル1枚、

ビニール袋(ぬれたタオルを入
れるため)、筆記用具

申込開始日 1月8日(金)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

※申込時の簡単な質問にご協力
ください。

ノルディックウォーキング体験会 西野公園体育館(☎82-1144)

ノルディックウォーキング用の
ポールを使い、ストレッチや基本
の歩き方の体験会を開催します。

とき 1月23日(土)

午前9時30分～正午

ところ 西野公園内

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 500円(貸出ポール代・ス
ポーツ保険料含む)

※ポールを持参できる人は300円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動き
やすい服装、歩きやすい靴

申込開始日 1月6日(水)

申込方法 参加費を持参の上、西
野公園体育館へ直接お申し込み
ください。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

●乳腺外来を行っています

がんが日本人の死因第1位であることは多くの人がご存じだと思います。がんの中でも特に乳がんは、日本人女性の罹患率が年々増加傾向にあり、12人に1人が乳がん罹患するとの報告もあります。

市立医療センターでは、三重大学医学部附属病院から専門の医師に来ていただき、乳腺外来(第2・4金曜日の午後)を行っています。乳腺外来では、検診異常を指摘された人の診察、良性腫瘍の経過観察などを行っています。

また、三重大学医学部附属病院乳腺外科とも密に連携をとり、必要があれば大学病院へ紹介することも可能です。

乳がんは、早期発見・早期治療が大切！

●女性技師によるマンモグラフィ撮影を実施

乳がんは早期に発見し治療を行うことで良好な経過が期待されると言われますが、羞恥心から病院受診が遅れるという声も聞かれました。そのような声にお応えしようと、市立医療センターでは平成27年4月から女性技師によるマンモグラフィ撮影を実施しています。

完全予約制の外来となっていますので、まずはお電話でお問い合わせください。

今後も市民の皆さんの乳腺疾患の診断・治療にお役に立てるよう努力していきます。

