

## いきいき健康村どうし健診

下記の日程で集団健診を実施します！

日 程：（送迎あり）

5月11日（木） 水源の郷やまゆりセンター

5月12日（金） 水源の郷やまゆりセンター

9月 6日（水） 善之木体育館

9月 7日（木） 善之木体育館

9月11日（月） 水源の郷やまゆりセンター

方 法：住民健康課に申込みをして下さい

## どうし人間ドック

人間ドックの料金を助成します！

対 象：国保・後期・扶養の方

助成額：基本健診 5,000円

がん検診 15,000円

婦人科 5,000円

方 法：住民健康課に申込みをして下さい



## ズンバ教室

ラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネス♪

年 齢：20歳以上

日 程：毎週月曜日 午後7時30分～

場 所：水源の郷やまゆりセンター

方 法：申込み不要

## 忍野ジム

トレーニングマシンを使って運動が出来ます！

年 齢：20歳以上

日 程：いつでも自分の都合で♪

場 所：忍野村フィットネスセンター

方 法：申込み不要



## 浜ちゃん体操

筋力トレーニングや音楽に合わせた健康体操☆

年 齢：65歳以上（送迎あり）

日 程：毎週月曜日 午後1時30分～

場 所：水源の郷やまゆりセンター

方 法：住民健康課まで申込みをして下さい

## ウォーキング

正しい方法でみんなでウォーキング♪

年 齢：65歳以上（送迎あり）

日 程：毎週水曜日 午前9時30分～

場 所：水源の郷やまゆりセンター

方 法：住民健康課まで申込みをして下さい

## つぼみっこくらぶ

楽しくご飯を作って食べたり、運動をしながら  
情報交換・仲間づくりをしましょう！！

対 象：保育所入所前の親子

日 程：月2回木曜日 午前10時00分～

※食事・運動が1回ずつ

場 所：学童保育所

方 法：申込み不要



## 良い食生活料理教室

生活習慣病予防メニューの調理実習！

年 齢：20歳以上

日 程：12月頃

※日程が決まったら告知端末で放送

場 所：水源の郷やまゆりセンター

方 法：住民健康課まで申込みをして下さい

## 健康まつり

健康度測定体験などを行います。自分の身体の事  
を知り、健康的な身体を作りましょう！

対 象：道志村民

日 程：10月中旬頃

※日程が決まったら告知端末で放送

場 所：水源の郷やまゆりセンター

方 法：申込み不要

## 塩分チェック

みそ汁の塩分をチェックしてみましょう☆

方 法：住民健康課まで申込みをして下さい

## インフルエンザワクチン 予防接種

予防接種をし、感染を防ぎましょう☆

方 法：病院で接種をして下さい

