

～健康増進課からのお知らせ～

# 筋トレエクササイズ

自分にあった運動でいい汗かこう!



生活習慣病に不安のある人、筋力低下で脚力に不安のある人、  
自分にあったエクササイズで不安を解消してみませんか?  
健診結果などで肥満、血糖値異常、脂質異常症等が認められた方は積極的にご参加ください!

日程：平成31年 2月6日・13日・20日・27日(毎週水曜日 計4日)

時間：19:30～20:30

場所：日和佐公民館2階和室

講師：メック・アクタス 健康運動指導士

若松直樹先生

☆参加ご希望の方は申し込みが必要です。  
1か月前から申し込みを受け付けます。

参加料は無料です!



## 『こころの相談日』



1月は**30日(水)**

2月は**14日(木)**です



人間関係、子育て…等  
どのようなことでも、  
ひとりで悩まずちょっと  
相談してみませんか?

どなたでもご利用可能です。お気軽にご予約ください。

## 婦人がん検診 訂正のお知らせ

12月広報でお配りしました婦人がん検診のお知らせに誤りがありました。正しくは下記のとおりです。  
お間違いのないようにお越しく下さい。

誤

正

日和佐公民館 平成31年1月26日(日) → **平成31年1月26日(土)**

お問い合わせ・申し込みは 医療保健センター健康増進課まで(☎77-3621)

## 海南・由岐クラブが優勝!!

第36回徳島県学童軟式野球連盟新人鳴門大会  
(平成30年11月11日、17日、18日開催)において、海南・由岐クラブが優勝しました。準々決勝と準決勝ではロースコアの接戦を制し、決勝戦は9-7で八万南少年野球部を下し、見事、栄冠に輝きました。

