

## ページチェック測定会

8月31日は野菜の日です。ページチェックを使って自分が普段どのくらい野菜をとっているか確認してみませんか。ページチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

日時 8月31日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 本庁舎会議室2

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

## 1111の相談会

悩み事や不安な気持ちを一人で抱えていますか。臨床心理士がじっくりお話を聴きします。

相談内容 このころの健康に関すること

日時 9月12日(火)

午後3時～4時

場所 中央公民館

定員 先着1人

申し込み 電話で

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

## 県新型コロナ総合案内

体調悪化時や相談先に迷ったときは下記へご相談ください。

8:00～17:00

☎018-895-9176

17:00～翌8:00

☎018-866-7050



LINE相談



## 人間ドック等健診のWEB予約スタート

人間ドック等健診の予約がWEBからできるようになりました。詳細はホームページでご確認ください。外来診療や入院診療には利用できません。

申し込み・問合せ 厚生医療

センター健診センター☎

52・3111(平日午後1時～4時)



## スポカルきみまちだより

申し込み・問合せ 事務局(藤田)☎090-8785-8823

### ●ウォーキング教室

日時 9月5日～12月19日の毎週火曜日(全15回)  
午前10時～11時15分  
場所 ニッ井町総合体育館  
費用 会員1,700円 非会員3,500円

### ●筋肉貯筋運動教室

日時 9月6日～12月20日の毎週水曜日(全14回)  
午前10時～11時20分  
場所 ニッ井町総合体育館  
費用 会員2,100円 非会員4,200円

### ●生活習慣病予防・改善ウォーキング教室

日時 9月6日～12月20日の毎週水曜日(全14回)  
午後7時30分～8時30分  
場所 ニッ井町総合体育館  
費用 会員2,100円 非会員4,200円

### ●ストレッチポール教室

日時 9月11日～12月11日の隔週月曜日(全7回)  
午後7時～8時  
場所 ニッ井町総合体育館  
費用 会員1,800円 非会員3,000円

### 教室・サークル無料お試し週間

スポカルきみまちで開催中の教室などが体験できます。実施時間や定員はお問い合わせください。  
8月28日(月)…ストレッチポール  
29日(火)…役立つ栄養講座(市民講座)、ラージボール卓球、ミニテニス、ウォーキング、バレトン  
30日(水)…筋肉貯筋運動、ミニテニス、生活習慣病予防・改善ウォーキング教室  
31日(木)…初心者ラージボール卓球、ストレッチポール、骨盤底筋アップ(ひめトレ)、ボクシングフィットネス  
9月 1日(金)…初心者ラージ卓球、リラックスヨガ

広告

問合せ

秋田電気安全サービス能代支所

☎52・5202

東北電力ネットワークから委託され、電気事業法に基づき、4年に1回、漏電調査を行っております。調査員が訪問した際は、ご協力をお願いします。調査員は制服着用、身分証明書を携帯しています。調査は料金をいただくことはありません。ご不審の場合はお問い合わせください。

電気設備の定期調査にお伺いします

広告

発達障害の診断と相談・カウンセリング  
不登校・引きこもりを支援するデイケア  
大人の復職支援デイケア



長信田の森心療クリニック

院長 児玉隆治

<https://www.nagashidanomori.com>  
三種町森岳字石倉沢 1-2 TEL0185-72-4133