

# 健康

## 令和4(2022)年度の健(検)診は5月から始まります

▶内容…健(検)診を受けて体の状態をチェックし、病気の早期発見・早期治療に役立てましょう。

▶申し込み…電話で健康推進課へ。  
 ※2月に調査票で申し込まれた方には、5月中旬までに受診通知書などをお送りします。

※実施日や会場は、受診通知書と一緒に送りする地区日程表、5月に配布する健診・検診日程表、市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課

TEL 20-4211  
 FAX 22-1077



## 医療・介護ガイドブックを活用してください

▶内容…地域医療を上手に利用するための情報をまとめた「医療・介護ガイドブック(令和2(2020)年9月改定)」を市ホームページに掲載しています。医療機関への受診や介護の相談をする際、活用してください。



☎国保医療課

TEL 43-9141 FAX 24-7714

## メタボらず体操体験会

▶内容…生活習慣病予防のための筋力トレーニング、内臓脂肪を燃焼する運動体験、膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりのミニ講話、体組成測定

▶とき…4月26日(火)、5月24日(火)、6月28日(火)、7月19日(火)、8月23日(火)、9月27日(火)の9:30~10:30

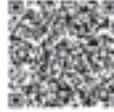
▶ところ…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

▶体組成測定…4月26日(火)、9月27日(火)の体験会の前後に行います。これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。

☎健康推進課

TEL 20-4213  
 FAX 22-1077



## 潮の香ウォーク

▶内容…ウオーキング体験

▶とき…4~7月、9~11月の第3木曜の9:30~11:00

※小雨実施。雨天や天気予報で気温が28度以上の場合は中止。実施の有無は、当日8:30以降に電話で健康推進課へお問い合わせください。

▶ところ…潮風公園ウオーキングロード(元気館向かい)

▶集合…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン(お持ちの方)、運動ができる服装と履物

☎健康推進課

TEL 20-4213  
 FAX 22-1077



# 講座・教室

## テニス教室

▶とき(全10回)…5月16日(月)~6月17日(金)の毎週月・金曜19:00~21:00

▶ところ…白竜公園テニスコート

▶対象

●初心者コース=未経験の方  
 ●初・中級コース=経験がある方

▶定員…各コース10人(先着)

▶受講料…1万1千円

▶申し込み…4月18日(月)の9:00以降、申込書に受講料を添えてアクアパークへ。

※申込書はアクアパークホームページからダウンロード可。

※ラケット・テニスシューズは各自で用意してください。

☎アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

## 小学生サッカースクール

▶講師…柏崎サッカー協会員

▶とき(全10回)…5月15日(日)~7月17日(日)の毎週日曜の8:30~10:00

▶ところ…海岸公園運動広場(少年広場)

▶参加料…3千円(保険料込み)

▶申し込み…4月27日(火)までに申込書に参加料を添えて直接、市役所2階スポーツ振興課、総合体育館、アクアパークへ。

※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010  
 FAX 23-0881



## 甲種防火管理新規講習

▶内容…防火管理者の資格を取得するための講習

▶とき(いずれか1回)

●第1回=5月19日(火)~20日(金)

●第2回=5月26日(火)~27日(金)  
 各回9:00~15:00

▶ところ…消防本部

▶定員…各回30人(先着)

▶受講料…3,500円(テキスト代)  
 ※講習初日にお支払いください。

▶申し込み…4月18日(月)8:30~27日(火)に、市ホームページ電子申請でお申し込みください。

※電子申請を利用できない方は、消防本部予防課へお問い合わせください。

市 HP	電子申請
1回目 	2回目 

☎消防本部予防課

TEL 24-1382 FAX 22-1409