

はつらつチャレンジ塾の参加者を募集

# 65歳からの健康運動教室

はつらつチャレンジ塾は、ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。健康のために何か始めた方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。  
 《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員による指導

期間 12月～2023年3月(4カ月で16回)

- ▶場所 ウェルストーク豊岡(立野町6-30)
- ▶対象 65歳以上で豊岡市に住民票のある方(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります)
- ※新規申込を優先とし、連続参加は最長2年間を上限とします。
- ▶料金 月額1,000円(4カ月4,000円)

《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

- ▶申込み 9月6日(火)～30日(金)に窓口または電話で申込み



▲専門の指導員がつき、運動初心者でも安心して参加できます

## チャレンジ栄養教室

はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望者に健康づくりに役立つ栄養講話と調理実習を実施します。

日時などの詳細は、申込後に行う事前説明会でお知らせします。(感染症の状況により内容が変更になる場合があります)

## 9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間 「結核」は、過去の病気ではありません

豊岡健康福祉事務所(保健所)管内では毎年10人前後の新しい結核患者が発生しています。2021年は7人の結核患者が発生しており、そのうち6人が80歳以上の高齢者でした。

高齢者は結核が蔓延していた若い頃に感染し、加齢や病気により体の抵抗力が弱ったときに発病するといわれています。

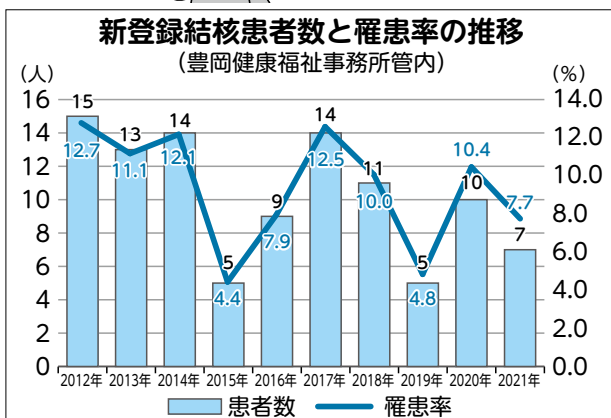
また、咳や痰など典型的な結核の症状が現れず、発見が遅れ重症化することがあります。咳や痰・微熱・寝汗の他に、元気がない・食欲がなく体重減少などの症状が続くようなら早めに受診することが大切です。

症状がなくても、1年に1回はかかりつけの医療機関または市の健診などで胸部X線検査を受けることが早期発見、早期治療のポイントです。

《問合せ》豊岡健康福祉事務所 ☎26-3660



長引くその咳  
結核かも？



※罹患率とは、1年間で、新たに登録された結核患者を人口10万人あたりの率で表した数値

2~3

今月のイチオシ

4~5

市政ニュース

6~18

豊岡 クローズアップ

19~25

くらしの情報

26~27

保健行事

28~29

つどいの広場・図書館

30~31

主な相談・主な行事



# くらしの情報



## 施設イベント

豊岡市民プラザ 大手町 ☎24-3000 F24-3004 Minfo@platz-npo.com ◆休館=ⓧ

行事名/内容	日時	備考
<b>第200回サロンコンサートスペシャルテ</b> 出演：岸野光子(フルート)・岸野朱莉(マリンバ) 曲目：パッヘルベルのカノン、竹林、日本の唄メドレーほか	9/11ⓧ 12:30~	¥無料

### イベントに参加する方へ

手指消毒、検温など、新型コロナウイルスへの感染対策に協力をお願いします。また、感染状況を鑑み、イベントが中止または延期になる場合があります。最新の情報については各イベントの問に問い合わせてください。



### 催し

市立歴史博物館から

第54回企画展「大石理玖と豊岡」

豊岡の地で生まれた大石理玖に関する資料等を展示し、江戸時代の女性像と、理玖の生涯を紹介。大人500円、学生300円、小中学生250円(ココロンカード提示で無料)

ミニ企画展「神さまのつかい」  
シカやキツネ等、神さまのつかいといわれているものたちをパネル等で紹介。ミニ企画展のみの観覧は無料【共通事項】9月3日(土)~11月29日(日)午前9時~午後5時※休館(祝)は開館し、翌日が休館【所問】市立歴史博物館 ☎4261111

都市計画変更の説明会

9月6日(日)午後7時30分~  
所本庁舎2階大会議室【都市計画変更の説明(大磯地区用途地域の変更、下水道処理区域の変更)、質疑応答】  
問都市整備課 ☎2311712・下水道課 ☎2211801

モンゴルと日本の伝統衣装  
ファッションショー

9月19日(日)午前10時30分~正午  
内モンゴルの民族衣装と日本の振袖を融合させ、ユニセックス、ジェンダーレスというテーマも含め、芸術文化観光専門職大学の学生が制作した衣装のファッションショー。一般500円、高年生300円、小中学生250円※ココロンカード提示で無料、身体障害者手帳等で半額。定30人(入館料が必要)【所問】日本・モンゴル民族博物館 ☎5611000



振袖デール(デザイン…河邊亜由子)

マタニティ&パパ・ママ・ベビー交流会

10月4日(日)午前10時~11時15分  
所立野庁舎2階プレイルーム  
内妊娠中向け…パパママ楽チン料理体験▽産後向け…親子ふれあいあそび他◆スタ