

パトリアおがわ 第1期介護予防教室

初心者大歓迎！！

生きがいホールの教室

参加者固定型教室：申込み制

費用：無料

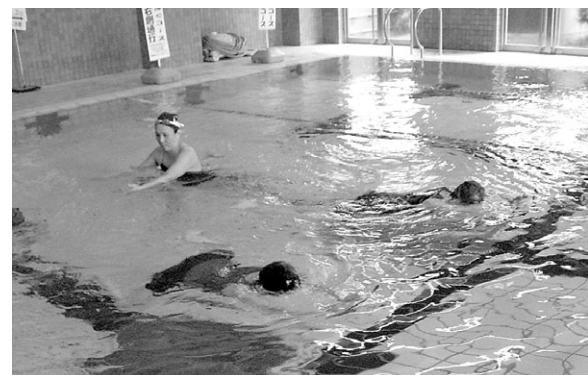
4月17日（金）までにお申込みください（電話可）。申込みは1人3教室までで、定員を超えた場合は抽選となり、抽選にもれた方には4月末日までに連絡します。また、受講者は開講前日までにパトリアおがわにある問診票に必ず記入をお願いします。期間中、休室日がありますので詳細はお問合せください。



No.	教室名	内 容	日 時	曜 日	回数	対象・定員
1	リズムで介護予防～初心者向け～	エアロビクスと筋力トレーニングで構成、やる気ができます。	5/12～7/14 午前9:30～	火	10	65歳以上のみ60人
2	腰痛・膝痛 たのしく改善	イスとボールを使って運動し、腰痛・膝痛の改善を目指します。	5/12～7/14 午後14:00～	火	10	おおむね65歳以上 60人 「自分でする整体」のみ 100人
3	やさしい運動	軽い運動やレクリエーションで楽しく体力づくりをしましょう。	5/13～7/15 午前10:50～	水	10	
4	自分でする整体	コリや痛みを揺さぶり、ほぐし、身体を整えていきます。	5/14～7/23 午前9:30～	木	10	
5	すこやか太極拳～24式を覚えよう その1～	太極拳の緩やかな動きで介護予防を目指します。	5/14～7/23 午前10:50～	木	10	

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋

○教室の所要時間は、各教室1時間です。毎回開始時間15分前までに集合してください。



プールの教室

自由参加型教室：登録後、自由参加

費用：プール使用料 大人400円、高齢者・障害者200円  
入浴も可能 回数券ならさらにお得！

パトリアおがわ1階総合受付で申込みいただくと、年度内有効の受講者証を発行します。受講者証をお持ちになれば、どの教室でも好きな日から参加することができます。毎回開始時間15分前までにプールで受付をして参加してください。

No.	教室名	内 容	日 時	曜 日	回数	対 象
6	いきいき水中運動	水の特性（水圧・浮力）を利用した水中運動により、介護予防を目指します。	5/12～7/14 午前10:50～	火	10	おおむね 65歳以上
7	いきいき水中運動		5/13～7/15 午前10:50～	水	10	
8	初心・初級水泳	あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。	5/12～7/14 午後1:50～	火	10	
9	はりきりアクアビクス	楽しい水中トレーニングで健康増進を目指します。	5/13～7/15 午後2:30～	水	10	
10	プールで歩いて健康	ひざ・腰への負担が少ない水中を楽しく歩きます。	5/14～7/16 午後1:50～	木	10	
11	かんたんアクアビクス	初めての方、大歓迎。水中で楽しく踊ります。	5/15～7/17 午前10:50～	金	10	

持ち物 水着、水泳帽、タオル、受講者証、必要に応じてゴーグル

○教室の所要時間は、各教室1時間です。

みんなの健康情報

場所 パトリアおがわ（健康増進センター）

事業名	実施日時	備 考
4か月児健診 H26.12月生	4月22日（水）	午後1時25分～45分受付 ※受付の番号札は 10分前から配布
10か月児健診 H26.6月生	4月22日（水）	
1歳6か月児健診 H25.9.1～10.5生	4月16日（木）	
2歳児健診 H24.1.1～12.15生	5月13日（水）	
3歳児健診 H23.1.1～12.15生	4月2日（木）	
乳幼児健康相談	4月9日（木）	※申込み不要 午前9時30分～11時受付
	5月14日（木）	

※乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。※対象の方、事業内容の詳細は、「保健事業計画」（黄色）をご確認ください。

集団がん検診に関するお知らせ

今年度から集団がん検診（胃・肺・大腸・乳がん検診）は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間である10月に実施することになりました。

詳細は「平成27年度保健事業計画」をご覧ください。また、7月に「がん検診のお知らせ及び申込専用ハガキ」を配布します。



\*14・15ページに関する問合せは、特に明記がある場合を除き、健康増進課（パトリアおがわ）☎74-2323、FAX74-2343へお願いします。

母子健康手帳の交付は、パトリアおがわで行います

妊娠が確認できるもの（診察券など）、本人確認できるもの（運転免許証など）をご持参ください。本人が来られない場合は、お問合せください。



今年度も風しんワクチン予防接種費用の一部助成を行います

対 象 ①19～49歳で妊娠予定・妊娠希望のある女性  
②①の配偶者、または妊婦の配偶者  
※いずれも小川町に住居票がある方

期 間 接種 4月1日（水）～平成28年3月31日（木）  
申請受付 平成28年3月31日（木）まで

助成額 3,000円（1人1回限り）接種費用が3,000円に満たない場合はその金額を助成します。

接種方法 医療機関に予約し、予防接種費用を支払い接種してください。接種後、下記をご持参のうえ、パトリアおがわに申請してください。後日、指定口座へ振込みします。

- ・風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用と明記された領収書（原本）
- ・予防接種済証（明細書がある場合は併せてご持参ください）
- ・母子手帳（妊婦の配偶者のみ） ・印鑑
- ・振込先が確認できるもの

問合せ先 小川町健康増進課（パトリアおがわ内）  
保健衛生担当 ☎74-2323

5月の休日当番医・休日耳鼻咽喉科当番医 診療時間9:00～17:00

※上段は休日当番医、下段は休日耳鼻咽喉科当番医（4月の当番医は前月号に掲載しています）

3日（祝）	武蔵嵐山病院（内科） 田中耳鼻咽喉科医院	嵐山町太郎丸135 富士見市ふじみ野西1-1-1	☎62-7282 ☎049-264-4187
4日（祝）	平成の森 川島病院（内科） 埼玉医大病院	川島町畑中478-1 入間郡毛呂山町毛呂本郷38	☎049-297-2811 ☎049-276-1253
5日（祝）	宏仁会小川病院（内科） 埼玉医大総合医療センター	小川町原川205 川越市鴨田198-1	☎73-2750 ☎049-228-3683
6日（振休）	野崎クリニック（内科、外科、整形外科） 酒井耳鼻咽喉科医院	嵐山町干手堂693 秩父市大野原934	☎61-1810 ☎0494-25-4187
10日（日）	樺澤内科医院（内科、小児科、循環器科、呼吸器科） よしなみ耳鼻科クリニック	東松山市松山町1-1-10 鶴ヶ島市富士見1-2-1	☎23-5813 ☎049-279-3387
17日（日）	シャローム病院（内科 外科） 鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	東松山市松山1496 鶴ヶ島市上広谷8-15	☎25-2979 ☎049-286-3387
24日（日）	木下医院（内科 外科 小児科） さとう耳鼻咽喉科クリニック	小川町大塚660 坂戸市仲町10-1	☎72-0375 ☎049-282-3384
31日（日）	埼玉成恵会病院（内科 外科 整形外科） 片岡耳鼻咽喉科気管食道科医院	東松山市石橋1721 川越市の場北1-3-9	☎23-1221 ☎049-231-3941

※当番医は直前に変更になることがありますので、必ず事前に救急医療情報センター☎048-824-4199にお問合せください。