

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	1、8、15、29日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	22日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～14:00		
	1、8、22、29日(金)	福島保健センター	9:30～11:30		
	15日(金)	福島保健センター	9:30～14:00		
	7、21日(木) 13、27日(水)	鷹島公民館	13:30～15:30		
すっきり元気教室	毎週水曜日(6日を除く)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:00		
	毎週水曜日(6日を除く)	福島保健センター			
	毎週木曜日	ふくふく2011			
	毎週木曜日(28日を除く)	鷹島公民館			
内容	日にち	場所	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室(鷹島)	20日(水)	中通公民館			13:30～15:00

まちの話題

知つとび

まつうらマルシェ

暮らしの掲示板

連載コーナー

戸籍だより

発見

けんこうの  
たね



今月の  
たね

### 健康づくりの秘訣は「ながらトレーニング」

#### 取り組みやすい 「ながらトレーニング」の例

- ・テレビを見ながら踏み台昇降 (10～20分間)
- ・歯磨きしながらスクワット (30回)
- ・料理をしながらつま先立ち (5秒キープ×30回)
- ・お風呂に入りながらストレッチ
- ・デスクの椅子で膝、足をそろえて背筋を伸ばす

※体調不良の際には無理せず、体をいたわるストレッチなどを行いましょう。



今月の隊長  
池田保健師

#### 「ながらトレーニング」のメリット

健康づくりのために「運動」が必要なことは、多くの人が知っていることですが、なかなか継続が難しいのが現状です。

「ながらトレーニング」であれば、運動のために時間や場所を考える必要もなく、毎日無理なく健康づくりに取り組めます。

#### 「ながらトレーニング」の効果

- ①運動不足の解消 ②基礎代謝の向上
- ③ダイエット効果 ④血液循環の改善
- ⑤ストレス発散、リフレッシュ効果 など

#### 4～7月は健康づくりチャレンジ期間です

環境の変化や連休疲れ等により、心身の不調を感じることも多い時期です。まずは一日「+10(分間)」今より体を動かすことを目標に、無理なく健康長寿を目指しましょう！

新車がお得! スーパー乗るだけセット

例えばダイハツミライースLSAⅢが

7年リース  
月々定額 **1万円** (税抜き)

※税込11,000円×84回、ホーナス月64,680円加算(年2回)



※写真はイメージです。

車検代、税金もコミコミ!  
バッテリー、タイヤなど  
メンテナンス費用もコミコミ!

0120-77-8799  
AM9:00～PM7:00

**車楽館**

平戸市田平町小手田免1255-3 ㈱ニシ・マイカーセンター

あなたのための  
**補聴器**  
あります

つけてる  
感じがしない!!



オープン型補聴器  
¥109,000から

認定補聴器技能者の店

聴力測定室完備



佐々町 尚時堂  
補聴器センター

佐々ショッピング店

・営業時間  
9:30～18:30  
・TEL 63-2100

マックスパリュ佐々店

・営業時間  
10:00～19:00  
・TEL 63-2235

## 各種相談、イベントなどの情報

内容	日にち	場所	問合せ先
折り梅カフェ※1	7日(木)、6月4日(木)	すこやか青プラザ4階	長寿介護課☎内線177
身体障害者相談	11日(月)	すこやか青プラザ1階	福祉事務所☎内線198
手をつなぐサロン※2	20日(水)	すこやか青プラザ1階	事務局 ☎090-5020-2602
身体障害者相談(福島地区)	25日(月)	福島保健センター	福祉事務所☎内線198
身体障害者相談(鷹島地区)	26日(火)	鷹島支所	福祉事務所☎内線198
つくしの会※3	27日(水)	すこやか青プラザ3階	健康ほけん課☎内線129
出張年金相談(要予約)	28日(木)	すこやか青プラザ3階	☎0956-34-1189
就職なんでも相談(要予約)	28日(木)	すこやか青プラザ3階	☎0956-25-3490

※1 認知症の人と家族の集い ※2 障害者などの支援者の集い ※3 ひきこもり・不登校の家族のつどい

## みんなで防ぐ 消費者トラブル掲示板

問合せ先 消費生活センター ☎内線180

そのトラブル、188に相談しませんか？

最新情報は国民生活センターHPをチェック



消費生活センターでは、「ネット通販で商品が届かない」「強引な勧誘で契約してしまった」「架空請求のメールが届いた」といった悩みに対し、解決のための助言や業者との交渉方法を具体的にアドバイスします。

1人で悩まず少しでも「おかしいな」と感じたら「188(いやや)」にご相談ください。

大切なのは怪しいと思ったら、**すぐに相談する事です。**

困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや！」(局番なし188)」までお電話を『泣き寝入りは超いやや(188)!!』で覚えてね



◀消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター「イヤヤン」

おかしいなと思ったら、すぐに相談を！消費者トラブル以外の市民相談も受け付けています



ボートレース大村のレースを中心に  
SGレースや全国各地のレースも発売！



ボートレース  
チケットショップ 松浦



無料駐車場完備!!

松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

[公式HP]

BTS松浦



ボートレース大村

