### 秋の交通安全県民運動

9月21日(水~30日(出)は秋の交通安全県民運動期間です。運動の重点項目は、▶子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保 ▶夕暮れ時と夜間の交通事故防止 ▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底 ▶飲酒運転の撲滅です。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、交通事故のない八幡東区を目指しましょう。週八幡東区交通安全推進協議会☎661・0039へ。

#### やはた東・ふれあいまつり

北九州生涯学習講師の赤松文雄さんによる講演「笑って健康 笑って元気~笑いは健康の万能薬」、老人クラブの舞踊、お楽しみ抽選会など。9月27日(水)12時30分~16時、響ホール(平野一丁目)で。間八幡東区いきいき21推進協議会(八幡東区役所保健福祉課内)☎671・3022~。

#### 黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

コアコンディショニング教室 ストレッチボールを使いインナーマッスルを鍛えます。10月3日~12月19日の毎週火曜日9時30分~10時30分。定員5人。

ツボストレッチ教室 かっさや青竹で ツボを刺激しストレッチで心身の巡り を整えます。10月3日~12月19日の 毎週火曜日10時40分~11時40分の 部と※11時50分~12時50分の部あり。定員は若干名(※は10人)。

近藤美鈴先生の歌って手話教室 10 月4日~12月20日の毎週水曜日9時 30分~10時30分。定員10人。

#通全12回。黒崎播磨陸上競技場 in HONJO (本城陸上競技場) (八幡 西区御開四丁目) で。対象は18歳以 上。受講料6000円。■教室ごとに往 復はがき(2人まで)に基本事項を書 いて9月23日までに本城体育施設管 理事務所(〒807-0806八幡西区御開 四丁目16-1、☎692·0886)へ。

### 3世代みんなで楽しく レッツスポーツ!!

いずれも10月14日(土)。 ▶体力テスト (握力など)、スポーツ(卓球・バドミントン・グラウンドゴルフ)体験など=10~15時、八幡東体育館・高炉台球場(中央三丁目)で ▶卓球・バドミントンの無料開放=15~17時、八幡東体育館で。 異週末就学児は保護者同伴。室内シューズが必要。 週八幡東体育館 ☎662・9000~。

#### ■介護予防教室(オンライン) 「きたきゅう体操」

転倒予防などに役立つ運動を中心に介護予防について学びます。10月19日~12月21日のおおむね毎週木曜日(全9回)10~11時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。対象はおおむね65歳以上で運

動を行うのに健康上問題のない個人や団体。定員は個人8人、団体3団体。 自往復はがき(1人だけ)に基本事項とメールアドレスと使用するオンライン端末の種類を書いて9月27日までに (公社)福岡県作業療法協会(〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-10NE OFF第2ビル101、☎951・8760)へ。 胆認知症支援・介護予防センター☎522・8765。☆ットも可。

## 北九州ミュージックプロムナード

地元バンドの演奏や飲食バザー (バザー券は事前販売あり。詳細は 過を)、抽選会など。 10月6日(金)18時30分~21時、レインボー広場(中央二丁目)で。週八幡東区役所総務企画課 2681・0387へ。



Yahatahigashi



# た 健康だより かさな努力 無理せず続けて

問:八幡東区役所保健福祉課☎671・6881

種類	対 象	料金	定員	実施日	時間	会 場	申
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 競検査は900円 <mark>注1)</mark>			2日休14~15時30分		
★肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料					
★大腸がん検診	40歳以上	500円 <mark>注1)</mark>					10月3日9時から
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円 <mark>注1)</mark>	<del>-</del> 10=0				
★特定健診注2)	40~74歳 (国民健康保険加入者)	無料	各検診 に定員 あり				
★若者健診	18~39歳	1000円		1-370/11-2	(1-32	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	E1675/290
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)		11月12日9~10時30分 八幡医師会館			▲ <mark>ネット</mark> はコチラ!
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円 <mark>注1)</mark> (40歳以上は900円)					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)					
元気で長生き食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	10月17日(火)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役 所東別館	9月19日~10月13日
<b>幼児栄養教室</b> (食生活の話と試食、個別相談)	1歳6カ月以上の未就 学児と保護者	無料	6組	10月19日(木)	13時30分~ 15時		9月19日〜10月13日 インターネットも可
<b>両親学級</b> (お産の心がまえなど)	新しく赤ちゃんを迎える 妊婦とそのパートナー	無料	7組	10月23日(月)	13時10分~ 15時40分		9月25日~10月6日 インターネットも可
<b>■</b> 4 5 5 5 10 = 1 0 = 1	1 # D   A = A = 2 / L   S - 1	- /				- 4- 34 117	<del></del>

■各種集団検診の

は、集団検診予約センター (☎953・6168か☎0570・783・077) か

たます。

・現は検診日の10開庁日前まで。

★は個別医療機関でも受診可 (事前に医療機関に関を)。

注1)70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料制度があります。詳細は過を。

注2) 「特定健診受診券」、「国民健康保険証」が必要。75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」については福岡県後期高齢者医療広域連合(☎092651・3111)に間を。

■相談などの申は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。「両親学級」は母子健康手帳が必要。