



ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

～夏が来るまえに～

爽やかなこの季節、心地よい汗を流しませんか？

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

なお、初めての方はビギナー指導を受けていただく必要がありますので、下表の日時の10分前にご来館のうえ受付の手続きをしてください。

室内専用運動靴・トレーニングウェアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの（免許証など）が必要です。



曜日	5月実施日	開始時間
火	2・9・16・23・30	19:00～
木	4・11・18・25	13:30～・19:00～
土	6・13・20・27	19:00～
日	7・14・21・28	9:30～・13:30～

～現在募集中の教室～

- ・太極拳教室 毎週木曜日・6月29日まで
 - ・いきいき健康体操教室（はっするクラス）毎週水曜日・6月28日まで
 - ・いきいき健康体操教室（はつらつクラス）毎週金曜日・6月30日まで
 - ・いきいき健康体操教室（ゆったりクラス）毎週水曜日・6月28日まで
- 詳細及び空き状況を電話でご確認のうえ、参加料を添えて直接ヘルシープラザへ申込みを！

★6月分の団体利用受付について

5月10日(水) 午前9時よりヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

★5月の休館日

1日・8日・15日・22日・29日



注意事項

- ・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。
- ・ご利用の際の服装は、トレーニングウェアなど、動きやすい服を着用してください。

成人保健
・保健センターで行う基本健康診査、がん検診への協力

母子保健
・保健センターで行っている乳幼児健診や予防接種への協力
3歳6か月児健診のとき、虫歯予防のための人形劇「にげだしたバキシンマン」の上演

母子保健推進員の活動

平成18年度湯河原町母子保健推進員			
奥湯河原	池田 治子	吉浜	湯本 泰子
温泉場	佐野多美子	吉浜	阿部由美子
温泉場	小松みさ代	吉浜	安本 朋子
宮上	小石川真理子	中央	柏木 裕子
宮上	磯崎 伸子	中央	横山多巳江
宮下	滝井トモ子	鍛冶屋	柏木 睦子
宮下	石塚美枝子	鍛冶屋	井上 緑
宮下	奥平加津子	鍛冶屋	柏木 鈴江
城堀	青木 房枝	福浦	手塚古津江
城堀	菅沼 滋子	福浦	菊池 恵子
門川	作田 淑恵	川堀	石田真理子
門川	鈴木 明子	川堀	鈴木 英子



町民の皆さんの生活の場である各地区から推薦された私たちをどうぞよろしくお願いいたします。

・1歳6か月児健診で計測をいやがるお子さんにぬいぐるみを使って話しかけ計測する事ができました。
・アンパンマンの人形劇は子どもたちが興味を持って楽しそうに見ていて反応もよく、これからも続けていきたい活動です。
・24人の仲間に関わり合いながら、色々な体験をすることができました。

・乳がん検診のマンモグラフィ検査、自己触診法、AEDを用いた救急法、基本健康診査などのお手伝いや学習を通じて保健行政の一端を垣間見る事ができました。
・防災センターで見学や体験して思った事は、もし湯河原で起こったら私たちに何が出来るか？考えてみたい事です。

母子保健推進員の声

・救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習
・定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)
・は、推進員が特に力を入れている自主活動です。



お元気ですか
保健センターです

研修会

救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習

定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)

は、推進員が特に力を入れて

いる自主活動です。

母子保健推進員の声

・乳がん検診のマンモグラフィ検査、自己触診法、AEDを用いた救急法、基本健康診査などのお手伝いや学習を通じて保健行政の一端を垣間見る事ができました。

・1歳6か月児健診で計測をいやがるお子さんにぬいぐるみを使って話しかけ計測する事ができました。

・アンパンマンの人形劇は子どもたちが興味を持って楽しそうに見ていて反応もよく、これからも続けていきたい活動です。

・24人の仲間に関わり合いながら、色々な体験をすることができました。

町民の皆さんの生活の場である各地区から推薦された私たちをどうぞよろしくお願いいたします。

・救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習

・定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)

は、推進員が特に力を入れて

いる自主活動です。

母子保健推進員の声

・乳がん検診のマンモグラフィ検査、自己触診法、AEDを用いた救急法、基本健康診査などのお手伝いや学習を通じて保健行政の一端を垣間見る事ができました。

・1歳6か月児健診で計測をいやがるお子さんにぬいぐるみを使って話しかけ計測する事ができました。

・アンパンマンの人形劇は子どもたちが興味を持って楽しそうに見ていて反応もよく、これからも続けていきたい活動です。

・24人の仲間に関わり合いながら、色々な体験をすることができました。

町民の皆さんの生活の場である各地区から推薦された私たちをどうぞよろしくお願いいたします。

・救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習

・定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)

は、推進員が特に力を入れて

いる自主活動です。

母子保健推進員の声

・乳がん検診のマンモグラフィ検査、自己触診法、AEDを用いた救急法、基本健康診査などのお手伝いや学習を通じて保健行政の一端を垣間見る事ができました。

・1歳6か月児健診で計測をいやがるお子さんにぬいぐるみを使って話しかけ計測する事ができました。

・アンパンマンの人形劇は子どもたちが興味を持って楽しそうに見ていて反応もよく、これからも続けていきたい活動です。

・24人の仲間に関わり合いながら、色々な体験をすることができました。

町民の皆さんの生活の場である各地区から推薦された私たちをどうぞよろしくお願いいたします。

・救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習

・定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)

は、推進員が特に力を入れて

いる自主活動です。

母子保健推進員の声

・乳がん検診のマンモグラフィ検査、自己触診法、AEDを用いた救急法、基本健康診査などのお手伝いや学習を通じて保健行政の一端を垣間見る事ができました。

・1歳6か月児健診で計測をいやがるお子さんにぬいぐるみを使って話しかけ計測する事ができました。

・アンパンマンの人形劇は子どもたちが興味を持って楽しそうに見ていて反応もよく、これからも続けていきたい活動です。

・24人の仲間に関わり合いながら、色々な体験をすることができました。

町民の皆さんの生活の場である各地区から推薦された私たちをどうぞよろしくお願いいたします。

・救急法や防災知識、健康などに関する学習会や実習

・定例会(活動計画立案、年間活動のまとめ、事務連絡等を行う)

は、推進員が特に力を入れて

いる自主活動です。