役場（代表）	☎(55)1001	水　道　局	☎(55)2234	中央公民館★	☎(55)1181	施設管理サービス公社	☎(55)3004
さわやかホール★	☎(55)4010	グリーンパレス	☎(55)5755		☎(55)4414	シルバー人材センター	☎(55)8265
福祉課	☎(55)6771	クリーンセンター	☎(55)4431	広陵消防署	☎(55)4123	はしお元気村★	☎(57)3232
保健衛生課	☎(55)6887		☎(57)2000	香芝警察署	☎(71)0110	★印の公共機関には、サービスカウンターが設置されています。	
社会福祉協議会	☎(55)8300	図書館★	☎(55)4946	広陵交番	☎(55)2754		

レッツ！メタボ予防　目標を決めて、ライフスタイル改善に取り組もう！！

1．運動教室のご案内

健診を受けられた方を対象に教室を開催します。
この機会に生活習慣改善に取り組み、健康な体づくりをしましょう。

◆日程など

開催日	6/24・7/8・7/22・8/5・8/19・9/16・9/30・10/14・10/28・11/11・11/25・12/2 水曜日（全12回） ※6/24・12/2に参加できない方は6/21（日）・12/6（日）に変更可能です。
時間	13：30～15：00
場所	さわやかホール2階 ※6/24（6/21）と12/2（12/6）は、各種計測を実施するため畿央大学で行います。
内容	○運動の実践が中心となります。 ストレッチ･筋力トレーニング･バランストレーニング・肩こり体操・腰痛体操など ○その他 食生活、フットケア、転倒予防、肩こり、腰痛、変形性関節症等の講座

◆対象者
○平成20年度に特定健診（国保の健診、会社の健診、人間ドックなど）を受診した40歳～74歳の方。
○心臓病など持病のある方は、かかりつけ医に運動の許可を得てください。
※できるだけ全ての日程に参加できる方に限ります。

◆講師
畿央大学　健康科学部教員

◆定員　30人（先着順）

2．体力・身体測定のご案内

毎年健診を受けているが、もう少し詳しく自分の体の状態を知り、体力づくりや健康づくりの効果を知りたい方、今後健診を受けて、健康づくりを始めたいという方のために測定を行います。

◆日程など

開催日	6/21（日）・12/6（日）（全2回）
実施時間	○10：00～12：00 ○13：00～16：00 ※測定時間は約1時間です。 ※実施時間内であればいつでも結構です。
場所	畿央大学 体育館
内容	①動脈硬化；血流・血管年齢 ②血液所見；血圧、骨密度 ③身体機能；柔軟性、バランス、敏捷性、身体組成、活動量 ④運動習慣・その他アンケートなど

◆対象者　40～74歳で特定健診（国保の健診、会社の健診、人間ドックなど）を受診した方、または今年度受診予定の方。

◆講師　畿央大学　健康科学部教員

◆定員　60人（先着順）

申し込み・問い合わせなど

◆申し込み開始日時　5月21日（木）8時30分～

◆申し込み方法
電話または、さわやかホール窓口で受付。
※受付時に、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。
「運動教室」にお申し込みの方は特定健診の受診日、受診場所、治療中の病気の有無をお聞きします。

◆申し込み・問い合わせ先
保健衛生課　☎（55）6887

俳句コーナー

廃校の決まりし窓に花吹雪　安井　京子
草餅の口に広がる野の香り　吉岡　功子
花訪へば紅ほぐれ初む蔵王堂　吉本　艶子
脚あげて蔵王権現花散らす　和田与吉郎
風のものとなりてしだれ桜かな　有本恵美子
水仙やわたしばかりが見つめられ　有本　倍美
寝て拝む如意輪観音花の精　飯塚スエ子
相輪をかすめてしだれ桜かな　池端　英子
吉野川光の帯に花映えて　石原　米
花影に北向き御陵京恋ふる　大山眞由美
身のしまる桜明りに読む辞世　岡橋　ふみ
花しべの水面にすべる鯉の口　岡橋　理子
爽鬱や吉野の里の桜かな　園田　雅子
うららかや見降ろすやうに如意輪寺　伝田　庸
五分咲きの花を促す鐘の音　外川田鶴子
囀りの谷より沸きて詩の沸きて　中川　草汀
草笛を音を景色として聞きぬ　中川　敏子
花人となりしひと日の如意輪寺　中北　佳恵
色のない花吹雪にも尾ひれつく　西村　綾子
行く末は流れのままに花筏　野村　恵庸
制服のかたき襟元入学す　狭間　敦子
来迎図前に土筆の惚けたり　馬場　満帆
陽は沈み早や朧月高くあり　南山　邦子

短歌コーナー

黒人の唄いその妻ピアノ弾きし余韻に浸る　山本美喜子
帰路の電車に　百済野恋月
春一番生暖かき風ほほたたき逆白波が　志田　久仁
川面さわがす　古井喜燿子
蹴り初めは母の胎内　二歳児いま玩具のボール　東野　旭陽
巧みに蹴りぬ　森吉香代子
恋ごころ甘きを断ちぬる遠き日の問えば煌く
宵の明星
朝の卓熱さ残れるマグカップ深き憶いに
涙ほとばしる
日に一度父を笑顔に誘いし河童の徳利と
亡父の客を待つ