

まだ間に合います！あま健康マイレージにチャレンジ

健康づくりを応援するため「あま健康マイレージ事業」を今年も行っています。健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて健康づくりを進めましょう。健康マイレージチャレンジシートは、下記受付窓口に設置してあります。昨年、チャレンジした方は優待カードまいかの有効期限が1年となりますので、再度取得するために、ポイントを貯めましょう。

対象 市内在住、在勤、在学の方

期間 12月20日(月)まで

受付窓口 甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和公民館
甚目寺・七宝総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ
市民活動センター、人権ふれあいセンター



ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負担がかかることで起こり、失神、不整脈などの健康被害のことです。

ヒートショックは12月から2月の冬場の浴槽で起こりやすいです。

持病が無い方でも起こります。重症の場合は死に至ることがありますので注意が必要です。

ヒートショックの対策と予防

- ・脱衣場と浴室を入浴前に温めましょう。
- ・湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内にしましょう。
- ・浴槽からはゆっくり立ち上がりましょう。
- ・一人で入るときは家の人に声をかけてもらいましょう。
- ・飲食後、食後の入浴は避けましょう。

問合せ 健康推進課(甚目寺保健センター) ☎443・0005 FAX443・5461

あま市「みんなの掲示板」

～皆さんの活動情報お知らせください～

令和4年2月号締切 12月6日(月)まで 令和4年3月号締切 令和4年1月5日(水)まで

問企画政策課 ☎444・1712 FAX444・0982

【参加者募集】

たのしく体操をしよう！

コグニダンスは社交ダンスが基本動作の体操です。運動・認知機能維持のため、始めてみませんか？見学にお越しください。

時 ①12月14日(火)午後1時～2時

②12月21日(火)午後1時～2時

所 ①甚目寺公民館 和風会議室

②甚目寺公民館 教養室

¥ 1回500円

申 お申し込み不要です。直接会場にお越しください。

問 コグニダンスサークル 西村

☎ 090・4441・0720

ハワイアンキルト展2021

今年も素敵なハワイアンキルトの作品ができあがりました。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

時 12月18日(土)

午前10時～午後5時

12月19日(日)

午前10時～午後3時

所 七宝焼アートヴィレッジ

¥ 入場無料

申 事前申し込み不要です。直接会場にお越しください。

問 ハワイアンキルトの会 伊藤

☎ 090・1750・0088

【参加者募集】

社交ダンス初心者講習会

社交ダンスを始めませんか？

ジルバ・ワルツ・ルンバ等の簡単なステップを講師が優しく教えます。

時 12月の第1～4水曜日

午後3時～3時30分

所 七宝公民館 講堂

¥ 1回500円

申 下記問合先までお申し込みのうえ、ご参加くださいませ。

問 プロムナード 木村

☎ 090・1621・4077