

4月1日
スタート

サン・ビレッジ衣浦 ワンポイントレッスン

問 サン・ビレッジ衣浦 ☎41-2655

専門コーチが指導するので、初心者も安心して参加できます。是非参加してください。

●水中ウォーキング

～肩こり・腰痛・ひざ痛などの解消に

時 第1水曜日 14時～15時

●ハタヨガ～スタンダードなヨガレッスン

時 第2・第4水曜日 19時～20時

対 15歳以上（中学生を除く）

定 各18人（先着順）

●リラックスヨガ～心も身体もリラックス

時 第3水曜日 19時～20時

対 15歳以上（中学生を除く）

定 18人（先着順）

●ポールでエクササイズ

～マイペースで楽しく水中エクササイズ

時 第1・第3金曜日 19時～20時

●アクアビクス～ストレス解消・体力アップ

時 第2・第4金曜日 19時～20時

●親子スイミング

時 土曜日 ①11時～11時30分②11時30分～12時

内 ①浮く練習から15m泳ぐ練習②クロールで25m泳ぐ練習（4回で1セット）

対 小学1～4年生

定 各5人（先着順）



【全共通】

所 サン・ビレッジ衣浦

- ・参加費は不要ですが、入場料（大人440円、小人220円）が必要です。
- ・ハタヨガとリラックスヨガと親子スイミングは申し込みが必要です。
- ・ハタヨガとリラックスヨガのレッスン中は、卓球設備の利用ができません。

乳がん・子宮がん検診を受けましょう

問 保健センター ☎48-3751

時 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

■ 乳がん検診

所 ①市民病院②小林記念病院（新川町）

内 乳房X線写真撮影（マンモグラフィ）、医師による視触診、自己触診法の説明

対 40歳以上（昭和57年3月31日以前生まれ）の人

¥ 1,400円

申 電話で①平日13時～17時 地域連携室 ☎48-5050 ②月～水曜日、金・土曜日 9時～17時 小林記念病院 ☎41-6548

■ 子宮がん検診

所 ①岡村産科婦人科（沢渡町）②小林記念病院（新川町）

※②の検診日は、4月～5月は第2土曜日、6月～11月は第2・4土曜日、12月～翌年の3月は第2土曜日のみです。

内 内診、子宮頸部細胞診、子宮体部がん検診（医師が必要と認めた場合、岡村産科婦人科のみ）

※ヒトパピローマウイルス（HPV）検査は、希望者のみ有料で行います。

対 20歳以上（平成14年3月31日以前生まれ）の人

¥ 子宮頸部がん検診 1,000円

子宮体部がん検診 700円

ヒトパピローマウイルス検査 3,000円

申 電話で①月・水・金曜日は9時～19時、火・木・土曜日は9時～15時30分に岡村産科婦人科 ☎41-2726

※ホームページからも予約可能です。

②月～水曜日、金・土曜日の9時～17時に小林記念病院 ☎41-6548

【両検診共通】

- ・70歳以上（昭和27年3月31日以前生まれ）の人は無料です（ヒトパピローマウイルス検査を除く）。
- ・生活保護・市民税非課税世帯の人は無料です（ヒトパピローマウイルス検査を除く）。事前に証明書を受け取り、医療機関へ提出してください。
- ・それぞれの疾患で治療中もしくは経過観察中の場合は、受診できません。