

+ 5月の休日当番医
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3日(木)	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 伊達市梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
4日(金)	梁川病院 (総合診療科) 伊達市梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
5日(土)	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
7日(日)	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
14日(日)	ミツパチいたみと眠りのクリニック (内科・整形外科・ペインクリニック外科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
21日(日)	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
28日(日)	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 伊達市保原町字元町 4 575-3343
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

事業者向け運動事業 無料

「運動不足」「体重増加」「肩こり」「腰痛」など、事業所・企業の中で健康の課題はありませんか。
伊達市では、働く皆さんの健康も応援しています！

出張健幸クラブ Fine



資格を持っている運動指導員が直接伺い、筋力トレーニング・有酸素運動・ヨガ・ダンスなど、皆さんの悩みに合わせた内容で教室を実施します。

健康器具貸し出し

血圧計、体組成計、フィットネスバイクをお貸しします。休憩中や帰宅前にぜひ身体を動かして、リフレッシュしてみたいいかがですか？



こんなところにも
健幸都市
-vol.2-



健幸都市実現に向けたさまざまな取り組みを紹介する新コーナーです。

気持ちよく歩けるように

桜の季節の到来に合わせ、地域住民や市民団体などによる清掃作業が行われました。
歩きたくなる道や行きたくなる公園、出かけたいくなる景観の整備は市民協働のもとで進められています。



やながわ希望の森公園での清掃の様子(4月2日)

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしましょう！初心者も大歓迎です。



対 市内在住者 **¥ 無料** **申 不要**
持 マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
他 内容を変更・中止する場合はホームページでお知らせします。参加前に自宅で検温してください。



		集合場所
5/10 (木)	9時30分～10時30分	つきだて花工房 交流館もりもり駐車場
5/31 (木)		みらい百彩館んめ〜べ 駐車場
6/9 (金)		霊山中央交流館 駐車場

※開始 10分前に集合

～春に始める、運動習慣～

健幸クラブ Fine 会員募集中！

市内5か所で実施している健康運動事業。タイプの違う4つの教室をご用意。主にマシンを使用した筋力トレーニングや有酸素運動ができます。

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

- ◆ 対象 **18歳以上**で
伊達市内在住または在勤者
- ◆ 入会金、年会費 **無料**



詳細はこちら▶



Aタイプ教室 無料



低体力、要支援認定を受けている人向けの教室です。マシンを使用し、「歩行力向上」を目指し、筋力トレーニングを実施しています。

伊達スペシャル教室 1回 400円



ヨガや体操、ダンスなどバラエティーに富んだメニューがたくさんあります。新しいことに挑戦したい人におすすめです。

Bタイプ教室 1回 200円

マシンを使った筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチができます。効果的な運動の仕方を知ることができます。



開放教室 1回 200円

マシンを自由に使うことができます。自分のペースに合わせてトレーニングすることができます。



チャレンジ 5月31日はチャレンジデー



5月31日(木)は運動に参加した人の割合を競うチャレンジデー！5年ぶりの勝利を目指しています。

「Bタイプ教室」と「開放教室」を無料で開放します。会員の皆さんはぜひご利用ください。

News! 体成分分析機 まもなく導入



今後、各会場に設置予定！身体の水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪を分析し、栄養状態、身体の筋肉バランスを確認することができます。測定結果をもとに、運動指導員から運動時のアドバイスをもらうことができます。