

健康・体力づくりスポーツ教室を開設します

気軽に参加し

参加・申込先
社会教育課 社会体育係

健康・体力づくりに役立て

各教室とも5月10日から受け付けますが、定員になり次第締め切らせていただきます。また、軽スポーツ教室も6月に開設する予定です。開始1ヵ月ほど前にお知らせしますので、ふるってご参加ください。

スポーツを楽しみましょう

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
硬式テニス教室	一般	男・女	30名	都留二中 テニスコート	19:30 ~ 21:30	10月 (8回)	水・金	テニスの初歩的技術を身につけ、ゲームを楽しめるまでを目標として行う。	800円
子ども水泳教室	小学生 3年生以上	男・女	40名	市民プール	17:30 ~ 19:30	7/30 ~ 8/6 (50回)	月・金	15m~20mを泳げるようになることを目標とする。	500円
親子水泳教室	親子	男・女	20組	市民プール	18:00 ~ 19:30	8/6 ~ 8/12 (5回)	月・金	親子でふれあいながらともに15m~20mを泳げることを目標とする。	1組 1000円
ソフトテニス教室 (軟式テニス)	18歳以上	男・女	30名	都留二中 テニスコート	19:30 ~ 21:30	10月 (8回)	火・木	初心者を対象にして、基本技術からゲームを楽しめるところまでを目標として行う。	800円
バウンドテニス教室	一般 18歳以上	男・女	30名	谷二小体育館	19:30 ~ 21:30	7月 (8回)	水	バウンドテニスの技術を習得し、ゲームを楽しめるようになることまでを目標とする。	800円
健康体操教室	50歳以上	男・女	30名	市民総合体育館	14:00 ~ 15:30	5月 中旬	水	運動不足解消に役立つ運動や体操、レクリエーションを身につける。	600円

2~3歳の子どもがいるママへ

—自分をつくり、都留をつくる、
学びのまち推進事業—

わんぱく学級を開催します

1歳をすぎると行動範囲が広がり、全身を動かす遊びが中心になってきます。親子で自然の中で、元気いっぱい遊んでみませんか。
年間4回、5・7・9・11月(各月中旬以降)の開催予定です。

第1回開催日程

日時 5月23日(月) 午前10時~12時
場所 仲町大神社(中央3丁目) 雨天の時は、勤労センター体育館
内容 屋外での遊びが中心です。
講師 山梨ウェルネスセンター所長 野呂瀬 秀 先生
参加費 保険料として子どもひとりにつき1,000円
申込方法 5月17日まで保健環境課まで電話でお申し込みください。
※託児所を設けますのでご利用ください。なお、ベビーカーがありましたらご持参ください。
主催 保健環境課・後援 市教育委員会

子宮ガン検診申込 1,000円
乳ガン検診申込 4,000円

歯科検診 無料
肺ガン結核レントゲン検診 無料
大腸ガン検診 3,000円
肝ガン検診(超音波検診) 5,000円
胃ガン検診 5,000円
循環器検診 9,000円

会場 文化会館
検診内容・費用

通知書をご覧ください。
※待ち時間を少なくするために、受付時間を指定させていただきます。郵送される日程 6月22日~7月8日 午前中(日曜日を除く)

市では、成人病総合検診を実施します。年に一度の検診で、健康であることの確認をしましょう。

成人病総合検診を受けましょう

(なお、検診項目は選択できます)
申込方法
① 昨年度検診を受けた方には、問診票を郵送しますので、改めて申し込みをする必要はありません。(問診票は五月下旬に郵送します。)

② 「昭和9年4月1日~昭和10年3月31日生まれ、昭和19年4月1日~昭和20年3月31日生まれ、昭和29年4月1日~昭和30年3月31日生まれの今年度中に40歳、50歳、60歳になられる」方にも、五月下旬に問診票を郵送しますので申し込みをする必要はありません。これら節目の歳になられる方は検診料が無料になります。
③ その他の方で検診を希望する場合は、五月中に電話で申し込んでください。
申込・問合先 保健環境課