

病検診 13時40分～14時/場所 保健センター/内容 歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導/対象 妊婦および平成30年4月1日現在で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる市民/費用 500円

保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865

### 健康生活推進員コーナー

#### 今日から始める健康習慣

近年、「健康寿命」や「百歳まで生きる時代」という言葉が毎日のように目にします。平成28年に実施した「茂原市健康・食育に関するアンケート調査」によると、運動習慣のない人が多い、1日の平均歩数が少ない、非肥満型の高血糖の有所見者が多いことが特徴として挙げられます。茂原市健康生活推進員会では、新鮮な食材を使って料理教室を開催しています。また、市内の散歩コースを散策するウォーキング教室や、保健センターで実施している運動教室「健幸フライデー」に携わ

り、笑いのある、楽しい運動教室も行っています。食生活と運動、双方から皆さんの健康な体づくりのお手伝いをしています。

ぜひ近所の友達をお誘い合わせの上、気軽にご参加ください！頭も体もリフレッシュし、健康習慣をつけ、長生きを目指しましょう。

茂原市健康生活推進員会

茂原支部 中村房子

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

#### 健康生活推進員さんのウォーキング教室参加者募集

9月26日(水)9時30分～12時

(受付9時15分) / 集合場所

保健センター / コース 保健

センター～阿久川遊歩道約

6km(雨天時 保健センター

で軽運動を実施) / 対象 市

内在住者 / 定員 20人(申込

順) / 参加費 無料 / 持ち物

タオル、飲み物 / その他 靴

動きやすい服装、靴、リュック

でお越しください / 締切

9月25日(火) / 主催 茂原市健

康生活推進員会・高師支部

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

## 第67回茂原市文化祭参加者および出品者募集

### ●チャリティーダンスパーティー

10月28日(土)12時30分～16時 / 開催場所=総合市民センター / 参加費=1,000円(当日集金)(所要経費を除いた残額をチャリティーにする) / 参加方法=直接、会場に集合 / ワンコインチャリティー=トライアル・フォーメーションは1人100円、ソロデモは1人500円をチャリティーに提供していただきます / 岡岩佐 ☎(25)0567

### ●将棋大会

11月3日(土)8時30分～17時 / 開催場所=総合市民センター / 会費=2,000円(昼食代含む) / 試合方法=S級(4段以上)、A級(3段)、B級(初2段)、C級(初段未満) / 参加方法=当日8時30分会場に集合(専門棋士来場予定) / 岡清水 ☎(23)3488

### ●囲碁大会

11月3日(土)9時30分～17時 / 開催場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階) / 会費=1,000円(昼食代含む) / 試合方法=A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下) / 参加方法=当日9時30分会場に集合 / 岡茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

### ●短歌大会

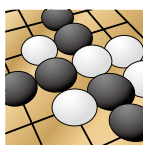
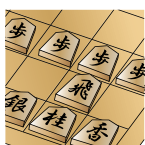
11月3日(土)12時～16時 / 開催場所=総合市民センター視聴覚室 / 詠草=1首(未発表作品に限る) / 会費=500円(当日会場受付で集金) / 出詠方法=はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し郵送または持参 / 申込期限=10月10日(水)必着 / 申込先=〒297-8511 茂原市道表1番地 生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

### ●現代詩の会

11月4日(日)13時～16時30分 / 開催場所=総合市民センター研修室1 / テーマ=「風をつかまえて～詩は何処に向かっていているのか～」 / 参加者による自作詩朗読、ギター演奏 / 参加方法=当日会場に集合 / 参加費=無料 / 岡茂原市千代田町1-1-10「アトラウンジ四季」吉川 ☎(24)4429

### ●もばらミュージックセッション2018

11月4日(日)10時～16時(雨天中止) / 開催場所=茂原公園 / 演奏時間=20分 / 内容=バンド・ダンス / 参加費=一般:1人2,000円、2人3,000円、3人以上1人につき1,000円(上限6,000円)、高校生以下は半額 / 募集締切=10月15日(土)(先着12組) / 申込=茂原軽音楽協会事務局までメールまたは郵送 / 申込先・詳細はHP(<http://www.mobarak-on.com/>)をご覧ください / 岡大柿 ☎080-4113-9494



※時間は都合により変更になる場合があります。