

### ワンコイン! 運動講座

#### ウォーキング講座

～正しい姿勢で効果UP～

- 日 時: 12月12日(水) 10時～12時
- 対 象: 20歳以上で健康づくりに興味のある方(75歳未満)
- 場 所: オアシス篠栗
- 参 加 費: 500円
- 定 員: 30名
- 申込方法: 11月1日(木)から電話またはモバイルでお申し込みください

定員になり次第締め切ります ※参加者が10人に満たない場合は中止することがあります

### 男性のための健康講座

#### メタボにならない身体づくり方

～筋力増進にチャレンジ!!～

- 対 象: 40歳～50歳代の男性で健康づくりに関心がある方
- 日 時: 1月20日(日)10時～13時30分
- 内 容: ▶運動指導士による運動の講話と実践  
▶管理栄養士による講話と試食
- 場 所: オアシス篠栗
- 参 加 費: 1,000円
- 定 員: 30名
- 申込方法: 12月3日(月)から電話またはモバイルで申し込みください

定員になり次第締め切ります ※参加者が10人に満たない場合は中止することがあります

### 2019年度 篠栗町健康カレンダー

12月3日(月)より次の要件で、篠栗町健康カレンダー広告を募集します。

サイズ	掲載料
表紙と裏表紙除くカレンダー内…36枠 1枠…縦55ミリ×横90ミリ	1枠 10,000円
裏表紙…4枠 1枠…縦90ミリ×横135ミリ	1枠 50,000円

※詳細は、広報ささぐり12月号をご覧ください。

### 木村ひふ科クリニック

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 木村 達  
皮膚科 アレルギー科  
★自由診療『レーザー脱毛』(ワキ1回¥4,320) など

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	△
午後 2:00～6:00	●	●	△	●	●	※	△

※午後 2:00～4:00  
順番受付番号・再診のみ 18606-4560-5838  
篠栗町尾仲 510-1 TEL092-957-4129

Kitakyushu Hospital Group  
社会医療法人北九州病院

## 北九州若杉病院

【診療科目】内科 循環器内科 消化器内科 呼吸器内科  
リウマチ科 リハビリテーション科

TEL 947-0511 FAX 947-1552  
〒811-2416 篠栗町田中275

【申込み・お問い合わせ先】  
オアシス篠栗 ☎947-8888 月～金曜日(祝日は除く) 9時～17時

【モバイル予約】  
ささぐり健康情報サイト『ぐりなび』 <http://sasaguri-town.city-hc.jp/>

24時間いつでも  
予約可

日	月	火	水	木	金	土
2018 11 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2019 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

◆今月の心配ごと相談は、11日(火)と25日(火)です。(10:00～12:00)  
問い合わせ先:篠栗町社会福祉協議会 ☎947-7581

※人権相談は、12月5日(水)です。(13:00～16:00)  
問い合わせ先:役場 福祉課 ☎947-1331 32