



# のびのびストレッチ・野菜の歌「届け!野菜の力」 出前講座のお知らせ

愛西市では、市の歌「いつの日も」に合わせた「愛西のびのびストレッチ」や、オリジナル野菜ソング「届け!野菜の力」に合わせた体操を行っています。

これらは、愛西市健康づくり運動推進協議会の運動推進員が出前講座としてお届けしています。

地域のサロンやイベントで、楽しく体を動かしてみませんか？

〈時 間〉 各体操30～40分(各グループ年1回)

〈指 導 者〉 愛西市健康づくり運動推進協議会(運動推進員2～5名)



市内ウォーキング大会、児童館、  
女性の会などで講座を行っています!



「愛西のびのびストレッチ」・野菜の歌「届け!野菜の力」の体操は愛西市公式Youtubeで配信しています  
ぜひこちらからご覧ください

愛西のびのびストレッチ



野菜の歌「届け!野菜の力」



申問 健康推進課 ☎(28)5833

## 献血のお知らせ

献 血 日 6月11日(木) 受付時間 午前9時30分～午後4時

場 所 佐屋保健センター(愛西市役所北)

※患者様の身体的負担や献血に伴うリスク軽減のため、当日は400ml献血のみ受付させていただきます。

※薬の種類によっては、3日以内の服用でも献血が可能場合があります。受付でご申告ください。

### ●当日服用していても献血できるもの

降圧剤、一部の高脂血症治療薬、胃腸薬、  
痛風・高尿酸血症治療薬 など

### ●前日までの服用であれば献血できるもの

解熱剤、鎮痛剤、下剤、市販のかぜ薬 など

※いずれも当日の体調等から医師が総合的に判断し、献血の適否を決めます。

### ♥血液検査サービス

献血された方には検査を行います。健康管理にお役立てください。

✚ 愛知県赤十字血液センター

問 健康推進課 ☎(28)5833

