



令和7年5月2日

城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤2-2-11

第1266号

☎03-3874-8089 内線26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいの方への情報提供紙です。

令和7年度 結核検診のお知らせ

東京都、台東区、荒川区では無料の結核検診(胸部レントゲン撮影)を実施しています。
どなたでも受診できますので、病院などで受診する機会の無い方はぜひご利用ください。

今年度の結核検診の日程は以下のとおりです(予定)

6月30日(月)	9:00~10:00	センター前
9月1日(月)	10:00~11:00	センター分館(敬老室)
10月27日(月)	9:15~11:30	センター前
11月17日(月)	9:00~10:00	センター前
2月9日(月)	9:15~11:30	センター前

咳やたんなどの症状がなくても
年に1度は受診しましょう。



花いっぱい運動&台東区「花の心プロジェクト」コラボ作戦実施中!



センターでは地域の4つの町会やいろは会商店街、
城北旅館組合など関係団体のご協力のもと、「花いっ
ぱい運動」を実施しています。

台東区「花の心プロジェクト」とのコラボレーション
でいただいた春の花苗をお配りしました。花いっぱいの
彩りのあるまちを皆で作っていきましょう!

今回もたくさん
いただきました☆



寄せ場楽しく健康体操に参加しませんか?

誰にでもできる簡単な体操です。
お土産もあります。お気軽にお越しください。

いすに座って行うので
らくらく♪



ボールを投げて何回
拍手できるかな?

【日時】5月27日(火)

11時10分~11時40分

【場所】1階 寄せ場

☆センター高齢者カード所持者の皆さまへ☆

城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。ご利用ください。

☎ 03-3876-4217 (音声案内)



お知らせ



将棋大会を6月に開催!



昨年度は秋に開催していた将棋大会を、今年はコロナ禍以前のように6月に実施します。
詳細は次号「ひろば」にてお知らせいたします。



高血圧を予防しましょう

「血圧が高い」何がいけないの？

血液を全身に送り届けるぞ〜

心臓

血管

血圧 MAX !

高血圧の 診断基準	上の血圧	下の血圧
	140mmHg以上	90mmHg以上

ふだんの生活で注意することは？

- ## 適度な運動、節酒と禁煙

-

☆5月の娯楽室健康相談 14日(水)14:00~16:00 24日(土)15:00~17:00

[illegible]