



運動の基本をお教えします
ヘルスアップ！運動教室を
開催します



健康運動指導士と
一緒にからだを動か
してみませんか。特
定健診で動機づけ支援や積極
的支援に該当した方はぜひご
参加ください。運動しやすい
靴でお越しください。

日時 6月21日(金)
午後1時30分～
場所 市役所大会議室
※送迎有
持ち物 飲み物
申し込み 6月18日(火)までに
電話で
問合せ 健康づくり課
☎58・2838

介護保険

介護給付費通知書を
お送りします

昨年10月から今年3月まで
に介護保険対象の介護サービ
スを利用した方に、介護給付
費通知書をお送りします。

通知書とサービス提供事業
者から交付された利用票や領
収証を照らし合わせ、誤りや
不明な点がありましたら、お
問い合わせください。

問合せ
長寿いきがい課 ☎89・2157
市民福祉課 ☎73・5500

悩みや不安を語り合いませんか

認知症カフェを開催します

認知症の方やご家族、認知
症予防をしたい方など誰でも
参加できます。ボランティア
の参加もお待ちしております。

日時 6月18日(火)
午前10時～正午
場所 サンピノ
費用 200円
問合せ 長寿いきがい課
☎89・5355

楽しくからだを動かしてみませんか

アリナススポーツ教室の
参加者募集

●7月のアクア体操
【火曜コース(全3回)】
期間 7月9日～23日
時間

①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分
費用 1000円
【金曜コース(全4回)】
期間 7月5日～26日
時間

費用 1300円

～いづれも

定員 20人
申し込み 6月20日(木)までに
フロントへ直接(申し込み
多数の場合は抽選)

●夜のアクア体操体験
期間 7月10日～24日(毎週
水曜日開催)
時間 午後6時40分～7時20分
対象 18歳以上の方
定員 当日先着15人
費用 1回300円

●バランスボールエクササイズ

【木曜コース(全3回)】
期間 7月4日～18日
時間 午後1時30分～2時30分
【金曜コース(全3回)】
期間 7月5日～19日
時間 午前10時30分～11時30分
定員 20人

～いづれも
費用 1000円
申し込み 6月20日(木)までに
フロントへ直接(申し込み
多数の場合は抽選)
問合せ アリナス
☎54・9200

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ

風しんの抗体検査・予防接種
無料クーポン券をお送りしました



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生ま
れの男性は、3年間に限り、風しんの抗体検査
などを無料で受けられます。自分自身や家族、
周りの人を守るため、この機会にまずは抗体検
査をお願いします。

●クーポンを送付した方

昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性

●クーポンを請求によりお渡りする方

昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性
※めんchocoてらす窓口、電話、メールで受け付けて
います。

●実施医療機関 市ホームページをご覧ください。
か、かかりつけ医にご相談ください。

●クーポンの有効期限 1月末日まで

問合せ めんchocoてらす ☎89-2948
メール k-houkatsu@city.noshiro.lg.jp