日曜がん検診のご案内



# 午後の乳がん検診も ご利用ください

申し込みは希望日の 1週間前まで

JCHO秋田病院 保健センター

毎週金曜(☎52-3127) 第3水曜(☎58-2838)

申し込み 検診機関 問合せ 定員 午前7 付時 健 健康管理センター 康管 月 40 間 26 理センター 人(先着 時  $\mathbb{H}$ 20分 事前に電話 JCH〇秋田 (H)2 5 月9 ĺ 順 で 田  $\mathbb{H}$ 病院 病 (日) 院

発信: コー,,

(田市) `` リ 月 間間

# **方へ連絡します** 無料クーポン使用していな.

無	生年月日	子宮頸がん	乳がん	大腸がん	胃がん
料ク	H10.4.2~H11.4.1	0			
ク	H 5.4.2~H 6.4.1	0			
Ì	S63.4.2~H 1.4.1	0			
ポ	S58.4.2~S59.4.1	0			
ン	S53.4.2~S54.4.1	0	0	0	0
券	S48.4.2~S49.4.1		0	0	0
対	S43.4.2~S44.4.1		0	0	0
対象者	S38.4.2~S39.4.1		0	0	0
者	S33.4.2~S34.4.1		0	0	0
	000:1:2 001:1:1				

介護に携わる方や高齢者の皆さんへ

# 地域包括支援センターなどの行事日程

#### 本庁地域包括支援センター☎74-7156

1113	_		
	日時	内容	場所
12/27金	13:00~15:00	家族介護者の集い	
毎週木曜	9.30~11.30	介護予防教室	サンピノ
※12/26休	3.30 11.30	八 吱 丁 例	

## 北地域包括支援センター☎74-7730

	日時	内容	場所
1/9休)	13:30~15:00	家族介護者の集い	特養しののめ
毎週水曜	10:00~11:30	介護予防教室	付食しののの

## 南地域包括支援センター☎74-6700

	日時	内容	場所	
12/24(火)	10:00~11:30	家族介護者の集い	東部公民館	
12/13金	10:00~11:30	介護予防教室	母体会館	
12/20金			鶴形公民館	

#### ニツ井地域包括支援センター☎73-6662

		日時	内容	場所
		10:00~		
	毎週火曜	②11:00~	介護予防教室	ニツ井町
		③13:00~		総合体育館
		(4)14:00~		

#### ドリームの会会53-3467 (奥村)

		(5013)	
	日時	内容	場所
12/13(金)	13:00~	家族介護者の集い 押し花づくり ※費用500円	サンピノ

# 長寿いきがい課☎89-5355

	日時	内容	場所
12/25休)	12:00 - 15:00	認知症家族介護	やさしい風
	13:00~15:00	交流会	健康館

# 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

伞

#### ●アクア体操

問合せ

健

康づくり

めて電話する場合もあります。※日中不在の方には、夜間も含

- ・火曜コース (1月14日、21日、28日)
- ・**金曜コース** (1月10日、17日、24日)

費用 1,000円

**時間** 午後1時30分~2時20分または 午後2時30分~3時20分

定員 20人

**申し込み** 12月20日金までにフロントへ

- ●水泳ワンポイントレッスン
- ・背泳ぎコース(月曜計4回)

(1月20日、2月3日、17日、3月9日)

・平泳ぎコース(月曜計4回)

(1月27日、2月10日、3月2日、16日) **時間** 午後1時30分~2時20分

定員 10人 費用 1,300円

**申し込み** 12月20日金までにフロントへ

# ●バランスボールエクササイズ

・木曜コース (1月16日、23日、30日)

**時間** 午後1時30分~2時30分

・**金曜コース** (1月17日、24日、31日)

**時間** 午前10時30分~11時30分 定員 20人 費用 1,000円

申し込み 12月20日 金までにフロントへ

## ●メタボ予防運動教室

1月20日~3月16日

(2月24日を除く毎週月曜全8回)

**時間** 午後1時30分~3時30分

定員 12人 費用 2,600円

申し込み 1月7日(火)までに電話で

## 問合せ アリナス☎54-9200