



歯周病検診・後期高齢者歯科健診 はお済みですか？

該当する年齢の方へ歯周病検診・後期高齢者歯科健診受診券を5月末に送付しましたが、ご使用いただけましたか。自身の口腔環境を守るためこの機会に受診してみましょ。

有効期限 令和4年2月28日(月)まで

※受診の際は受診券に同封している協力医療機関へ必ず電話予約をお願いします。

検診名	該当年齢	生年月日
歯周病 検診	40歳	昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日
	50歳	昭和45年4月2日～ 昭和46年4月1日
	60歳	昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日
	70歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日
後期高齢者 歯科健診	75歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

**サロン活動の活性化のため
いきいきサロン研修会を
開催します**

いきいきサロンに登録している団体が、それぞれのサロン活動について情報交換を行い、活動で生かせる技術を学びます。登録団体のほか、サロン活動に興味のある方の参加もお待ちしております。

日時 12月16日(木)
午後1時30分～3時30分

場所 高齢者友愛センター
市社会福祉協議会

☎89・6000

**悩みや不安を語り合いませんか
ほっとカフェを開催します**

認知症の方やその家族、認知症予防をしたい方、支え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います。

日時 12月17日(金)
午前10時～正午

場所 サンプино

問合せ 長寿いきがい課
☎89・5355



新型コロナワクチンの3回目接種について

市では、12月から3回目の新型コロナワクチン接種を開始しています。3回目接種のご案内は、**2回目の接種が完了して8カ月が経過する方**(12月・1月は主に医療従事者)に対して順次お送りします。※発送は1週間に1回程度の頻度で行います。

(例：4月15日に2回目の接種が完了した場合
→12月15日以降に3回目接種の案内を発送)

接種可能な医療機関や集団接種会場などが決まり次第、同封するチラシや市ホームページなどでお知らせします。接種の予約は、個人単位となります。ご不明な点は、次のコールセンターへご連絡ください。

9:00～
17:00
(土日祝日、
年末年始を除く)

**市新型コロナワクチン
接種問合せコールセンター
0120-003-384**

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法

●かかりつけ医がある場合

→受診前に**必ず電話相談**をして、医療機関へ向かいましょう。

●かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思うなどの場合

→**あきた新型コロナ受診相談センター**へ電話しましょう。

24時間 **018-866-7050**

8:00～
17:00 **018-895-9176**

または
0570-011-567

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

●アクア体操

- ・火曜コース (1月11日、18日、25日)
 - ・金曜コース (1月14日、21日、28日)
- 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 **費用** 1,000円

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (1月13日、20日、27日)
 - ・金曜コース (1月14日、21日、28日)
- 時間** 午後1時30分～2時30分
午前10時30分～11時30分
- 定員** 20人 **費用** 1,000円

●水泳ワンポイントレッスン

- 期間** 1月17日～2月28日(毎週月曜全7回)
- 時間** 午後1時30分～2時30分
- 対象** 水慣れからクロール基礎を練習したい方
- 定員** 先着10人 **費用** 2,300円

>> いずれも

申し込み 12月20日(月)までにフロントへ

●メタボ予防運動教室

- 期間** 1月17日～3月7日(毎週月曜全8回)
- 時間** 午後1時30分～3時30分
- 定員** 先着12人 **費用** 2,600円
- 申し込み 1月6日(木)までに電話か窓口で

問合せ アリナス ☎54-9200