

福祉・健康

健康セミナー

inけやき公園

新緑のけやき公園で体を動かして、健康な体を目指しましょう。

日時 7月2日(土)

午前10時～正午

場所 中央近隣公園
(けやき公園)

定員 20人

内容

- ①ダンスセラピー〜心と体の音楽運動療法〜
講師 渋谷智美さん
- ②グラウンド・ゴルフ交流大会

申し込み 6月29日(水)までに

電話で

問合せ 中心市街地活性化室

☎89・1414



対象者へ歯科検(健)診

受診券を送付

市では今年度の歯周病検診無料受診券・後期高齢者歯科健診無料受診券を該当年齢の方へ5月末に送付しました。有効期限は、令和5年2月28日(火)です。この機会に歯周病検診・後期高齢者歯科健診(要予約)を受けましょう。

無料受診券をお送りしたのは下記の年齢の方です。

歯周病検診

- 昭和26.4.2～27.4.1生
- 36.4.2～37.4.1生
- 46.4.2～47.4.1生
- 56.4.2～57.4.1生

後期高齢者歯科健診

- 昭和21.4.2～22.4.1生

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

一般介護予防教室

運動不足やもの忘れが気になる方、閉じこもりなどを予防したい方が対象です。(問い合わせの電話番号は19ページ「いきいきメモ」に掲載)

●本庁地域包括支援センター

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

場所 サンピノ

●北地域包括支援センター

日時 毎週水曜日

午前10時～11時30分

場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

期日/場所

・6月14日(火) 鳳凰岱自治会館

・6月21日(火) 浅内自治会館

・6月28日(火) 東部公民館

・7月5日(火) 母体会館

・7月12日(火) 大内田会館

いづれも

時間 午前10時～11時30分

仕事などで忙しい方へ ～日曜日や午後のがん検診の利用を～

●日曜がん検診

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診を受診できます。仕事や介護・育児などで、平日にがん検診を受診できない方は、この機会にぜひご利用ください。

実施日時 7月3日(日)、9月11日(日)

午前8時～8時30分(検診日の受付時間)

場所 保健センター

申し込み 希望日の2週間前までに保健センター(☎58-2838)へ電話で

※11・12月は能代厚生医療センターで、1・2月はJCHO秋田病院で実施予定です。実施日は決まり次第、広報のしろなどでお知らせします。

●午後の乳がん検診

・保健センター (☎58-2838)

日時 2月までの第3水曜日午後3時～

定員 各日10人

申し込み 希望日の2週間前までに電話で

※検診予約時に、大腸がん検診(家族分も可)についても同時に申し込みできます。

・JCHO秋田病院 (☎52-3127)

日時 3月10日までの毎週金曜日午後1時30分～

定員 各日10人

申し込み 希望日の1週間前までに電話で

いづれも

対象 40歳以上

費用 40～49歳：1,500円、50歳以上：1,000円

認知症カフェ

「ほっとカフェ」

認知症の方や家族、認知症を予防したい方、支えたい方など誰でも参加できます。認知症サポーター(オレンジリリング、オレンジバッジをお持ちの方)のボランティアでの参加もお待ちしております。

日時 6月21日(火)

午前10時～正午

場所 サンピノ

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355



アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース (7月12日、19日、26日)
- ・金曜コース (7月8日、15日、22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

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (7月14日、21日、28日)
- ・金曜コース (7月15日、22日、29日)

時間 午後1時30分～2時30分
午前10時30分～11時30分

いづれも

定員 20人 費用 1,000円

申し込み 6月20日(月)までにフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200