

「介護予防教室」

65歳以上の方が対象です。運動不足の解消や、もの忘れ予防をしたい方、ぜひご参加ください。

また、サロン・老人会などで体操や健康講話などの希望がある方の相談も受け付けています。詳しくは各地域包括支援センターにご相談ください。

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

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

☎74・7730

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

☎74・6700

期日／場所
7月12日(火)／大内田会館
7月19日(火)／大内田会館
7月26日(火)／東部公民館

「いづれも」

時間

午前10時～11時30分

「フレイルチェック測定会」

筋肉量や体脂肪量などの体成分を約15秒で測定できます。自分の体の状態を知り、フレイル(虚弱)や低栄養を予防しましょう。

当日は、保健師による健康相談や、管理栄養士による栄養相談も実施します。

※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

※測定の2時間前までに食事を済ませることを推奨します。

日時 7月21日(木)
午前10時～正午

場所 ニッ井町庁舎大会議室

申し込み 前日までに電話で

問合せ 市民保険課

☎89・2159

「こころの相談会」

悩みごとや不安な気持ちを一人で抱えていませんか。こころの健康に関することについて、臨床心理士がお話をお聴きします。

日時 7月26日(火)
午後3時～4時

場所 中央公民館

申し込み 電話で

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

「認知症サポーター養成講座」

参加者募集

認知症の症状や認知症の人への接し方、家族の支援方法などについて学びます。正しい知識を習得し、思いやりある見守りや対応を心掛けてみませんか。

講座修了者にはサポーターの証となる「オレンジカード」と「オレンジバッジ」を贈呈します。

日時 7月21日(木)
午後1時30分～3時

場所 本庁舎会議室6

申し込み 長寿いきがい課

☎89・5355

「ピロリ菌感染検査費用助成券」

胃の健康度を知ることができ、ピロリ菌感染検査の費用助成を行っています。5月末に対象者へ助成券をお送りしていますので、この機会に自分の胃の健康度を調べてみませんか。

対象 令和4年4月1日時点で30歳、40歳、50歳の方

助成額 上限5000円

有効期限 令和5年3月31日(金)まで

申し込み 健康づくり課

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

新型コロナ相談・受診方法

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

●かかりつけ医がある場合……

受診前に必ず電話相談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。

あきた新型コロナ受診相談センター

24時間 ☎018-866-7050

8:00～17:00 ☎018-895-9176
または ☎0570-011-567

アリナススポーツ教室

●アクア体操

・水曜コース(8月17日、24日、31日)
時間 午後7時～7時50分

●バランスボールエクササイズ

・木曜コース(8月4日、18日、25日)
時間 午後1時30分～2時30分
・金曜コース(8月5日、19日、26日)
時間 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 7月20日(水)までにフロントへ



問合せ アリナス ☎54-9200