

## 福祉・健康

### 「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。

### ●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

### 《定期教室》

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

※9月29日(休)はお休み

場所 サンピノ

### 《出張教室》

日時 9月29日(木)

午前9時30分～11時30分

場所 大瀬団地会館

### ●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

9月20日(火)／南部公民館

10月4日(火)／浅内自治会館

### 《くまがれも》

時間 午前10時～11時30分

### 乳がん検診を 受診しましょう

10月の第3日曜日は、ジャパン・マンモグラフィイー・サnder。日曜日に乳がん検診を受診できます。この機会に受診しませんか。

日時 10月16日(日)午前8時～

場所 JCHO秋田病院

定員 先着40人

申し込み 10月14日(金)までの

平日午前11時～午後4時に

電話で

問合せ JCHO秋田病院

健康管理センター

☎52・3127

### スポーツの日に 体力年齢を調べましょう

日時 10月10日(月・祝)

午後1時～4時30分

場所 能代市総合体育館

対象 20～79歳の方

内容 健康状態のチェック、

握力、上体起こし、20mシ

ヤトルランなど

申し込み

9月30日(金)までに電話で

※当日の参加申し込みも可能

問合せ

生涯学習・スポーツ振興課

☎73・3221

能代市総合体育館

☎54・3607

### あきた元気アッププログラム 「秋の特別スポーツ教室」

講師に、NHKの「筋肉アワー」や「みんなの筋肉体操」で運動の効果や鍛える筋肉の部位について解説している谷本道哉さんを迎え、初心者向けのスポーツ教室を開催します。

また、その様子をYouTube

ubeでライブ配信します。

日時 11月3日(木・祝)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

場所 県スポーツ科学センター

講師 谷本道哉さん

定員 各回先着80人

申し込み 10月3日(月)正午ま

でに二次元バーコードから

直接

問合せ 県スポーツ振興課

☎018・860・1242



谷本道哉さん



詳細・YouTube  
視聴について



申し込み

### 早めの接種を心掛けましょう

## 子どもの定期予防接種と 65歳以上の方の予防接種



いずれの予防接種も実施日や診療時間が医療機関で異なります。事前に電話でご確認ください。

問合せ 子どもの定期予防接種：

めんchocoてらす ☎89・2948

65歳以上の方の予防接種：

健康づくり課 ☎58・2838



新型コロナウイルスとの接種間隔については、  
2週間以上空けるようにしてください。

### ■子どもの定期予防接種

ロタ、B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG、麻しん風しん、水痘、日本脳炎、二種混合、HPVが定期予防接種の対象となります。

費用 接種期間内に限り無料

持ち物 予診票、接種券、

母子(親子)健康手帳

※予診票をお持ちでない場合は再発行しますので、ご連絡ください。

ご了承ください。

### ●年長児

麻しん風しん2期は

小学校入学前の1年間

(令和5年3月31日まで)

### ■65歳以上の方の予防接種

●帯状疱疹任意予防接種  
市内に住所がある65歳以上の方で接種を希望される方に、予診票などをお送りしますので健康づくり課へご連絡ください。

帯状疱疹(つづらこ)は、発症すると皮膚の痛みやかゆみ、発疹や水ぶくれといった症状があります。80歳までに3人に1人がり患すると推定され、り患すると3～4週間強い痛みが続きます。

費用 各医療機関が設定する料金から4千円(市の助成額)を引いた額

が続きま