

アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース (10月11日、18日、25日)
- ・金曜コース (10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

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース (10月6日、20日、27日)
- 時間 午後1時30分～2時30分
- ・金曜コース (10月7日、21日、28日)
- 時間 午前10時30分～11時30分

>> いずれも

定員 20人 費用 1,000円

申し込み 9月20日(火)までにフロントへ

●メタボ予防運動教室 (月曜全8回)

- 期間 10月17日、24日、31日、11月7日、14日、
21日、28日、12月5日
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 定員 先着12人 費用 2,600円

●ヨーガ教室 (月曜全5回)

- 期間 10月17日、24日、31日、11月7日、14日
- 時間 午前10時～11時30分
- 定員 先着16人 費用 1,100円

●ラジボール教室 (火曜全5回)

- 期間 10月4日、11日、18日、25日、11月1日
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 定員 先着16人 費用 1,100円

>> いずれも

申し込み 9月30日(金)までに電話かフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200

「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。

※ベ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 9月28日(水)

午前10時～正午

場所 二ツ井町庁舎2階大会議室

申し込み 前日までに電話で
問合せ 市民保険課
☎89・2159

「1・2・1・2ウォーキング

〈風の松原コース〉

日時 9月28日(水)午前9時50分

集合 陸上競技場本部前

問合せ 健康づくり課
☎58・2838



身体障がい者(肢体)の巡回相談

上肢、下肢、体幹機能に関する身体障害者手帳や義手・義足など補装具の相談を受け付けます。

日時 10月4日(火)

午前9時30分～11時30分

場所 とらいあんぐる

持ち物 身体障害者手帳

問合せ 福祉課
☎89・2153

●小学校4年生

日本脳炎2期(4回目)の予診票は4月に送付済み(13歳の誕生日前日まで)

●小学校6年生

二種混合(ジフテリア・破傷風)の予診票は4月に送付済み(13歳の誕生日前日まで)

●中学校1年生から高校1年生相当の女子

H PVワクチンの接種勧奨を再開し、予診票を5月に送付済み(高校1年生相当の年度末日まで)

●平成9年度生まれ～平成17年度生まれまでの女性

H PVワクチンの接種機会を逃した方へ、予診票を7月に送付済み(令和7年3月31日まで)

●平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

日本脳炎予防接種を合計4回完了していない方は、特例措置により接種が受けられる場合があります。接種回数不足している方はご相談ください。

助成回数 生涯1回
申し込み 健康づくり課へ
電話で

●高齢者用肺炎球菌予防接種

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方には、4月に予診票をお送りしました。

満60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級程度の障がいがある方も対象となりますので、接種希望の方は事前に健康づくり課へご連絡ください。

※これまでに、肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌多糖膜ポリサッカライドワクチン)を接種したことがある方は対象外

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
持ち物 予診票、健康保険証または介護保険証、身体障害者手帳