

中央寿大学受講生募集

【クラブ内容】民謡、詩吟、合唱、ハーモニカ、書道、水墨画、IT、ペン習字、踊り、太極拳、軽スポーツ、バレーボール、すこやか体操、クラージュ卓球

【定】市内在住の60歳以上の方
300人程度

【費】1500円

※活動が始まってから別途会費のあるクラブもあります。

【申】2月1日(土)～3月31日(月)の午前9時～午後5時に中央公民館に備える申込書を記入し、費用を添えて直接

【問】中央公民館 Tel 54・8141

市民健康教室

●糖尿病について

第1回

【日】2月20日(木)午後1時30分～3時

【場】中央公民館

【内】講話「糖尿病～自分を知ろう～」

【講】能代山本医師会病院 医師

森田真守さん

【定】25人

第2回

【日】2月27日(木)午後1時30分～3時

【場】勤労青少年ホーム

【内】講話と実技「糖尿病予防・改善のための運動」

【講】健康運動指導士 畑山幸代さん

【定】25人

【持】動きやすい服装、運動靴(内履き)

第3回

【日】3月6日(木)午前10時～午後1時

【場】働く婦人の家

【内】講話と調理実習「高血糖を防ぐバランス食」

【講】市管理栄養士

【定】16人

【費】500円程度

※人数によって増減あり

※いづれも

【申】各日1週間前までに電話で(先着順)

※都合のつく回のみ参加も可

【問】健康づくり課

Tel 58・2838

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65歳以上の方が対象です。

●本庁地域包括支援センター

Tel 74・7156

【日】2月27日を除く毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

【場】サンピノ

【日】2月27日(木)午前10時～11時30分
【場】中川原会館

3月5日(水) 必着!

健康チャレンジポイント 期限間近

今年度分のポイント交換申請書を提出していない方は、忘れずに申請してください。これからもご自身の健康のため、自分に合った運動や食生活を心掛けましょう。

【問】健康づくり課 Tel 58-2838

●北地域包括支援センター

【日】毎週水曜日から午前10時～11時30分

【場】特養しののめ

●南地域包括支援センター

Tel 74・6700

【日】2月10日(月)午前10時～11時30分

【場】東部公民館

【日】2月18日(火)午前10時～11時30分

【場】鶴形公民館

HPVワクチン「キャッチアップ接種」延長

3月31日(月)までの期限内に1回以上接種した方は、さらに1年間無料で受けられます。

【対】平成9～20年度生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

【問】子育て支援課 Tel 89・2948

2月20日(木)は

「昭和24年大火の日」

大火の日に合わせて取り組み

【日内】

●2月19日(水)

・防災行政無線による広報

・消防団による警戒巡回

●2月20日(木)

・能代消防署、各出張所による警戒巡回

・火災予防組合、女性防火クラブのぼりによる呼びかけ

【問】能代消防署

Tel 52・3312

住宅防火いのちを守る10のポイント ～4つの習慣、6つの対策～

4つの習慣

- ①寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。