

## ○成人の健康

	事業名	とき	内容
相談・健康づくり	成人健康相談 要予約	1月25日(水) 午後1時30分～午後2時30分	保健師による健康相談 対象:住民の方
	こころの健康相談 要予約	1月27日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象:住民の方
	とよやま健康マイレージ「まいか」交換 要予約	2月28日(火)まで ※土日祝日年末年始除く 午前9時～午後5時	とよやま健康マイレージチャレンジシートと「まいか」カード(優待カード)を交換

	事業名	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別健診(指定医療機関で予約・受診)	子宮がん検診 予約不要 ※N.キッズレディースクリニックは要予約	3月31日(金)まで	対象:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部 800円 ※HPV(ヒトパピローマウイルス)検査(30歳～40歳の方):無料 ※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	小林産婦人科 師勝産婦人科 N.キッズレディースクリニック ※N.キッズレディースクリニックは1月14日(土)、28日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施
	骨粗しょう症検診 予約不要	3月31日(金)まで	対象:30歳～70歳の女性 持ち物:保険証・印鑑	400円	N.キッズレディースクリニック

## ○高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	1月10日(火)、24日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわりで行います。
元気はつらつサロン 予約不要	1月11日(水)、18日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木で行います。
うたごえクラブ 予約不要	1月12日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんかで行います。

包括支援センター  
だより

## 男性の簡単料理教室

65歳以上の男性を対象に、簡単に作れる料理教室を開催しています。

この教室は栄養士が作成した栄養バランスのとれた家庭でも簡単に調理できる献立を元に、楽しく料理を作ります。

調理は栄養士等の補助スタッフが説明をしながら行いますので、包丁を初めて握る方やあまり料理をしたことがない方でも安心して参加できます。

### (過去の献立例)

- ・チャーハン
- ・酢豚
- ・スープ



※季節によって献立は変わります。

バランスの良い食生活は、健康を維持するためにとっても大切なことです。また料理は脳の働きを活性化させ、認知症予防になると言われています。料理を通して健康増進や介護予防に取り組みましょう。

参加をご希望される方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

日時	月1回開催
1月	27日(金)
2月	24日(金)
3月	24日(金)



場所 保健センター 2階栄養指導室

時間 午前10時～午後0時30分

対象者 65歳以上の男性の方

持ち物 エプロン、材料費1回500円

申込み・問合せ

地域包括支援センター 28・0932