

## ○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<br>要予約   | 3月22日(水)<br>午後1時30分～午後2時30分 | 保健師による健康相談<br>対象:住民の方       |
|          | こころの健康相談<br>要予約 | 3月24日(金)<br>午前10時～正午        | 臨床心理士によるこころの健康相談<br>対象:住民の方 |

|                    | 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<br>予約不要<br>※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<br>持ち物:保険証・印鑑   | 頸部1,300円<br>体部 800円<br>※HPV(ヒトパピローマウイルス)検査(30歳～40歳の方):無料<br>※体部検査は医師が必要と認めた方のみ | 小林産婦人科<br>師勝産婦人科<br>N.キッズレディースクリニック<br>※N.キッズレディースクリニックは3月25日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施 |
|                    | 骨粗しょう症検診<br>要予約                        | 3月31日(金)まで | 対象:30歳～70歳の女性<br>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<br>予約不要  | 3月14日(火)、28日(火)<br>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<br>予約不要 | 3月1日(水)、15日(水)<br>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<br>予約不要   | 3月9日(木)<br>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

## 地域の集いの場のご紹介

60歳以上の方を対象とした地域の集いの場として、サロンを開催しています。

サロンごとに内容が異なり、体操、レクリエーション、音楽などを通じた健康づくりや仲間づくりをしています。

健康を維持し、いつまでも自立した生活を送るためには、日々の生活に生きがいを持ち、定期的に外出の機会を持つことが大切です。

予約は不要のため、お気軽にご参加ください。

### 健康ほっとサロンひまわり

場所:総合福祉センター南館ひまわり  
内容

- ①音楽サロン(月1回)  
昔懐かしい歌を歌ったり、簡単な楽器演奏をします
- ②ボールを使った体操サロン(月1回)  
椅子に座ってできるボールを使った体操等をします

### 元気はつらつサロン

場所:総合福祉センターしいの木  
内容:体操、レクリエーションなど(月2回)

### うたごえクラブ

場所:総合福祉センター北館さざんか  
内容:昔懐かしい歌を歌ったり、簡単な楽器演奏をします(月1回)  
(総合福祉センター主催)

開催日時は、毎月、上記の高齢者の健康の日程欄に掲載しています。ご確認の上、ご参加ください。

問合せ 地域包括支援センター 28・0932  
総合福祉センター北館さざんか 28・2088