

風しん抗体検査・定期予防接種

事業名	とき	対象	費用	医療機関
風しん抗体検査	令和4年3月末まで(3年間)	【抗体検査】昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	クーポン券持参で抗体検査・予防接種とも無料で受けることができます。	杉山医院、N. キッズレディースクリニック、とよ山内科クリニック、わかばファミリークリニックほか協力医療機関等（厚生労働省ホームページ「風しんの追加対策」でご確認ください） ※抗体検査は町の特定健康診査（国民健康保険の方のみ）、職場の事業所健診等でも受けることができます。
定期風しん予防接種		【予防接種】抗体検査の結果、抗体が不十分と判断された昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※今年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生の男性にクーポン券を送付しました。 ※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生の男性は来年度以降にクーポン券を送付しますが、今年度希望する方はクーポン券を発行しますので保健センターにお問い合わせください。		

高齢者の健康

事業名	とき	対象者	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	7月9日（火）、16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
元気はつらつサロン 予約不要	7月3日（水）、10日（水）、17日（水）、31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
うたごえクラブ 予約不要	7月11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
オレンジカフェしいの木 予約不要	7月22日（月） 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、その他の住民の方	総合福祉センター しいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	7月2日（火） 午後1時30分～午後3時30分 7月19日（金）午前10時～正午	65歳以上の方	保健センター 富士学習等供用施設
介護支援ボランティア説明会	7月8日（月） 午前10時～午前11時	65歳以上で要支援・要介護認定等を受けていない方 （持ち物：介護保険被保険者証、保険登録料250円、印鑑）	保健センター

包括支援センターだより

いきいき健康教室「コグニサイズ講座」

●コグニサイズとは

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。認知症予防を目的としており、運動と認知課題（計算やしりとりなど）を組み合わせて取り組めます。コグニサイズの実施により、認知機能の低下が抑制されるとの報告があります。

【コグニサイズのポイント】

- ・運動は、軽く息がはずむ程度の強度
- ・認知課題は、たまに間違えてしまう程度の難易度

この機会にぜひ体験してみてください。皆で一緒にコグニサイズを楽しみましょう。

●開催案内

- ▶と き 7月25日（木）
午後1時30分～午後3時
- ▶ところ 社会教育センター 2階ホール
- ▶対象者 町内に在住の方
- ▶講師 健康運動指導士
- ▶服装・持ち物
動きやすい服装でお越しください。
適宜お茶や水などを持参してください。
- ▶参加方法
申込不要、参加費無料です。
お気軽にご参加ください。
- ▶問合せ
地域包括支援センター ☎28・0932