

包括支援センターだより

まちかど健康長寿教室開催

毎月、保健センターと富士学習等供用施設において「まちかど健康長寿教室」を開催します。この教室では、運動指導員によるボールを使った体幹トレーニングや、認知症予防運動「コグニサイズ」などを実施します。

- ▶ **内容** 体力測定、ボールを使った体幹トレーニング、コグニサイズなど
- ▶ **対象者** 65歳以上の住民
- ▶ **持ち物・服装** 飲み物、タオル、動きやすい服装
- ▶ **参加方法** 申込み不要
- ▶ **問合せ** 地域包括支援センター ☎28・0932

とき	ところ
4月2日(火) 午後1時30分～午後3時30分	保健センター
4月19日(金) 午前10時～正午	富士学習等 供用施設

※5月以降の日程表は、地域包括支援センターで配布しています。

相談・健康づくり

事業名	とき	内容など
成人健康相談 要予約	4月24日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者：住民の方
こころの健康相談 要予約	4月12日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者：住民の方

がん検診

事業名	とき	対象者・持ち物	費用	指定医療機関
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	2020年 2月28日(金)まで ※N. キッズレディースクリニックは 6月末まで	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、 藤の花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 4月20日(土) 午前10時～午前11時30分のみ実施
骨粗しょう症 検診 要予約	2020年 2月28日(金)まで	30歳～74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

※対象者年齢は平成31年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。

※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象者の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターで手続きをしてください。

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	4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	4月3日(水)、10日(水)、17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	4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	4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
介護支援ボランティア 説明会	4月15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