

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	地域包括支援センター あおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	3月6日(金)10:00~11:00、11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	3月5日(木)10:00~11:00	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	3月27日(金)10:00~12:30	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	3月10日(火)14:00~15:00	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
元気はつらつサロン	3月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水) 13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	
うたごえクラブ	3月12日(木)10:00~11:00	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 10:00~11:00	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	3月4日(水)、11日(水)18日(水)、25日(水) 10:00~11:00	下青山公民館(第1・第3水曜)、 正法寺(第2・第4水曜)		
	3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 10:00~11:00	東部学習等供用施設		
	3月6日(金)、13日(金)、27日(金) 10:00~11:00	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

シニア元気づくり体操教室にご参加の際は、駐車台数に限りがありますので、できる限り徒歩または自転車でお越しください。

保健センターだより

女性の健康週間 ～3月1日から3月8日は女性の健康週間です～

「女性の健康週間」は、女性が生涯にわたり健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことを総合的に支援する運動です。女性のからだは、一生を通じて大きく変化し、乳房や子宮、月経に関する病気をはじめ、更年期症状、骨粗しょう症など女性に特有の健康課題があり、その対策が重要となっています。

充実した人生を送るためには、からだもこころも健康であることが大切です。自分のからだについて正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることが重要です。

保健センターでは3月2日(月)～6日(金)の期間中に「女性のための健康ガイド」、「乳がんセルフチェック」のリーフレットを配布しています。ご興味のある方は保健センター窓口までお越しください。

また、3月3日(火)には30代から50代の女性を対象とした女性の健康講座を行います。詳しくはキラリ健康ナビをご覧ください。

「女性の健康週間」をきっかけに自分自身の健康を見つめなおしてみませんか。

厚生労働省が作成しているホームページ「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では女性の健康を支援するため、厚生労働省が情報発信を行っています。ご自身の健康づくりにお役立てください。



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



▶ 問合せ 保健センター ☎28・3150