

シルバーハビリ体操 市民講習会 2年延ばそう！「健康寿命」

鹿角市の健康寿命は、平成30年の調査では県内13市中、女性が83・93歳で第1位、男性は77・69歳で第9位でした。健康寿命が延びることで、人生を楽しむことができ、長生きすることが楽しくなります。みんなで健康寿命の延ばし方を考えましょう。

◇日時 3月7日(日) 10時～12時
◇場所 花輪市民センター 講堂(コモッセ内)

◇講師 大田 健太郎氏(大湯リハビリ温泉病院理学療法士)

◇申込方法 参加料は無料ですが、申し込みが必要です。電話でお申し込みください。

◇定員 90人

◇申込締切 3月1日(金)

☎ あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

ふれあいサロンを 休止します

関善賑わい屋敷で開催しているふれあいサロンは、3月まで休止します。

歯周病検診

対象の方には、昨年6月に受診券を送付しています。受診券の内容をご確認の上、早めに市内歯科医院に予約してください。受診券が手元に無い方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

◇検診期間 2月28日(金)まで

◇対象 今年度40・50・60・70歳になる方

◇料金 1200円

◇持ち物 受診券、料金、保険証または運転免許証

☎ すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

特定健診と人間ドックは 2月末まで

今年度の国保被保険者を対象とした特定健診と人間ドックは、2月末で終了となります。まだ受診していない方は早めに医療機関へお申し込みください。

健診は、健康の維持・増進にもつなげることができます。毎年健診を受け、健康長寿を目指しましょう。

受診券の再発行を希望される方は、すこやか子育て課 健康づくり班(☎ 30・0119)までご連絡ください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

認知症カフェ

認知症カフェでは、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。また作品づくりやゲーム、紙芝居のほか、ゆつくり読書をしたり語り合ったりすることもできます。

◇時間 9時30分～12時30分

◇対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。

☎ あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

いきいき！シニアライフ

鹿角きりたんぽFM「いきいき！シニアライフ!!」で、元気に活動する高齢者の声や高齢者のための市の取り組み、福祉サービスなどを紹介します。ぜひ、お聴きください

◇放送日時 毎週月・水曜日 17時5分頃、毎週金曜日 11時5分頃

☎ あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

認知症カフェの日程

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	3 日(金)	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
	17 日(金)	谷内地区市民センター
	3月3 日(金)	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	6 日(月)	大湯温泉保養センター 湯都里
ぶら～っとカフェ ☎ 23-2165	16 日(木)	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18 日(土)	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	19 日(日)	月山の郷

「オレンジカフェしゃべり～な」では、希望に応じて囲碁・将棋セットを用意します。谷内地区市民センターでは麻雀ができますので、ぜひご参加ください。(対局相手と一緒にご来場ください)

※いずれのカフェも無料です。

※内容は、各カフェにお問い合わせください。

国民健康保険事業に関する 説明会

令和5年度に国民健康保険税率の改定を予定していることから、本市の国民健康保険事業に関する説明会を開催します。

◇日時 2月23日(木) 10時～

◇場所 交流センター

◇内容

- ① 国保医療費の状況
- ② 国保事業の運営状況・国保税

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応します。

テレフォン病院24

年中無休 24時間 通話無料

0120-959-783

きゅうでも いつでも ください な や み

最近、天つてきた。食事どうすればいいの？

予防接種について知りたい

今日の在宅医療は、どこ？

体調悪くなった。何科に受診？

最近、ずっと寝れない。どうしよう。不安...

介護の相談は、どこにするの？

スローショッピング

高齢者の方の買い物にボランティアが付き添い、お手伝いをします。無料で申し込みも不要です。一人で買い物が不安がある方、あまり買い物に行かない方など、ぜひご利用ください。

ボランティアが、店内での移動を見守ります

・食材などの商品選択をお手伝い

・自動レジの操作をお手伝い

・します。

◇場所 いとく鹿角ショッピングセンター 休憩所(ダイソー側入り口付近)



☎ あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

2月の健康運動教室

会員以外の方や初めての方でも参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎ 30・0855)へ直接お申し込みください。

日時/場所/持ち物など

スローエアロビクス教室

(ヘルスデザインクラブ)

2月1日(金)10時～/花輪市民センター(コモッセ内)/運動ぐつ、水分補給の飲料

※3月1日(金)も開催します。

ストレッチポール教室

(さんさんレディースクラブ)

13日(日)10時～/交流センター/運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット

※①②は有料で貸し出しています。

フィットネス教室「ヨガ」

(ワインプルススポーツクラブ)

9日(金)19時～/福祉保健センター/タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

2月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
16 日(木)	9 時～	文化の杜交流館 コモッセ
	11 時 15 分	
	12 時 30 分～ 16 時 30 分	

* 400 ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

※新型コロナウイルスワクチン接種をされた方は、接種後 48 時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

浅利ゆみ先生の健康体操教室

(スマイル教室)

28日(金)13時30分～/福祉保健センター/水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室

(ホリデーサークル)

26日(土)10時～/福祉プラザ/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

ココから体操教室(華美会)

10日(金)10時～/福祉保健センター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ)

24日(金)10時15分～/花輪市民センター(コモッセ内)/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料