

ライザップ RIZAP 健康セミナー



本市とRIZAP株式会社との協定締結により、「令和5年度 RIZAP健康セミナー」を開催します。5つのコースで、RIZAP式の「運動・食事・メンタル」の秘密を学ぶことができます。

○日時 6月4日(日) 10時～11時30分

○内容 講義と運動で、「生活習慣の振り返り、心のメカニズム、RIZAP式の秘密」を学びます。

○対象 19歳以上の市民

○参加方法

- ① コモッセ講堂集合型(先着90人)
- ② オンライン型(先着1千アカウント)

※①②のどちらかを選んでお申し込みください。今回はコモッセ講堂もオンラインでのセミナーです。

※②オンライン型の場合は、1アカウントを複数名でご覧いただけます。

○申込方法 電話、または二次元バーコードを読み取り、お申し込みください。



会場参加用



Zoom用

○申込締切 5月23日(日)

☎ 30・0119

☎ すこやか子育て課健康づくり班

がん検診などの申込受付中

胃・大腸・前立腺がん検診

肝炎ウイルス検診

骨粗しょう症検診

※胃・大腸前立腺がん検診は、令和4年度に受診した方は申込不要です。

○申込方法

次の①～③のいずれかでお申し込みください。

① Web 二次元バーコードを読み取り、申込内容を入力してください。



② 郵送またはFAX 広報4月号と一緒に配布している「令和5年度健康づくりガイド」内の申込書にご記入の上、福祉保健センターへ提出してください。

③ 電話 ☎ 30・0119 平日8時30分～17時15分(水曜日は19時)まで

○申込締切 5月31日(日)まで

子宮・乳がん検診

希望する検診、会場、日時を決めて予約してください。

○予約方法

次の①、②のいずれかで予約してください。

① Web 二次元バーコードを読み取り、申込内容を入力してください。



② 電話 ☎ 30・0119 平日8時30分～17時15分(水曜日は19時)まで

午後の乳がん検診



市ホームページはこちら

・医療機関 かつの厚生病院

・検診日 6月13日(日)、7月11日(日)、8月8日(日)、9月12日(日)、10月10日(日)

・受付時間

1回目 13時15分～13時30分

2回目 14時15分～14時30分

※男性技師が対応する場合があります。

☎ すこやか子育て課健康づくり班

☎ 30・0119

FAX 30・1257

5月の骨密度測定 & ナトリウム測定会

ナトリウム比測定(塩分の摂取状況)と足首での骨密度測定を実施します。また、自宅で作ったみそ汁の塩分濃度測定もできます。申込不要ですので、この機会に自身の身体の状態を知り、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

○日にち 5月29日(日)

○時間 13時30分～14時30分

○場所 福祉保健センター

※右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装でご参加ください。※みそ汁の塩分濃度測定をご希望の方は、容器に入れて会場にお持ちください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

5月の認知症カフェの日程

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	8日(月)	大湯温泉保養センター 湯都里
いこいカフェ ☎ 32-3330	10日(水)	いこいの里
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	12日(金)	文化の杜交流館コモッセ こもれび広場 ※6月9日(金)もコモッセで行います
	19日(金)	谷内地区市民センター
ぶら～っとカフェ ☎ 22-2165	18日(木)	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日(木)	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	21日(日)	月山の郷

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、ゆっ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 (いこいカフェは10時～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。

○参加費 無料(申込不要)

※詳しくは、各カフェにお問い合わせください。



☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

認知症オレンジサポーター養成講座

市内に在住し、過去に認知症サポーター養成講座を受講した方で、2日間とも参加できる方を対象に、認知症をより深く学び、理解して、認知症の方やその家族を支えるオレンジサポーターを養成する講座を開催します。

○日程 6月15日(日)、21日(日)(2日間)

○時間 9時～16時

○場所 福祉保健センター

○定員 15人(要申込・先着順)

※受講料は無料です。

○申込方法 あんしん長寿課介護予防班に、電話でお申し込みください。

○申込締切 5月31日(日)

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30・0103

5月の健康運動教室

どなたでも無料で参加できます。前日までに、市民課国保医療班に電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合は、お申し込みいただいた方に個別に連絡します。

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

ストレッチポール教室(さんさんレディースクラブ)

1日(日) 10時～/記念スポーツセンター/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。

スローエアロビクス教室(ヘルスデザインクラブ)

10日(日) 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

フィットネス教室【ヨガ】(ウインプルススポーツクラブ)

11日(日) 19時～/福祉保健センター/水分補給の飲料、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ)

12日(日) 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

ココから体操教室(華美会)

19日(日) 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ちょ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)

28日(日) 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

浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)

23日(日) 13時30分～/福祉保健センター/水分補給の飲料

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

5月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
10日(日)	9時～10時	(株)ミートランド
	12時～13時	(株)柳澤鉄工所
	14時～16時30分	鹿角警察署
11日(日)	9時～11時30分	鹿角市役所
	13時～15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。 ※新型コロナワクチンを接種された方は、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。