

知ってほしい！
子宮頸がんとHPVワクチン

○日時 11月23日(木) 13時～17時

○場所 花輪市民センター 講堂

(コモッセ内)

○内容

・講演 「子宮頸がんから守る」
講師 馬場 長 氏 (岩手医科大学医学部産婦人科学講座 教授)
・がん患者体験談 小山 明子 氏 (ラジオおおだて 局長)

・映画上映 「いのちのコール」

○申込方法 申込書の提出 (FAX可)、電話など

○申込期限 11月16日(木)

○問 すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119



web 申込も
できます

女性限定
RIZAP 健康セミナー

ブッドコンディショニング編

○日時 12月1日(金)

18時30分～20時

○場所 花輪市民センター 講堂

(コモッセ内)

○内容 女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、自分の身体のベストな状態を作る方法を学びます。

○対象 19歳以上の市民

○参加方法

① コモッセ会場集合型(先着90人)
② 自宅等参加型(先着千人)

※どちらもオンラインセミナーです。

○申込方法 二次元コードまたは電話など

○申込期限 11月27日(日)

○問 すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119



健診・検診

胃・肺・大腸がんの追加検診

今年度最後の検診です。40歳以上の市民が対象で、51～60歳(昭和38年4月2日～昭和48年4月1日生)の人は無料です。

●胃がん検診 ※要予約

○日にち 11月15日(水)

○時間 ① 6時30分～7時30分

② 7時45分～8時30分

○場所 福祉保健センター

○内容 パリウムを飲んでレントゲン

○料金 1500円

○申込期限 11月8日(水)

●肺・大腸がん検診 ※予約不要

検査キットをお持ちでない人はご連絡ください(大腸がん検診希望者)。

○日時 11月19日(日) 10時～12時

○場所 福祉保健センター

○料金 肺↓500円

大腸↓800円

○持ち物 料金、保険証、2日分

の便(大腸がん検診のみ)

※肺がん検診は、ボタンなどのプラスチック、金具、プリントのついていない服装でお越しください。

※検便の提出は、代理の人でも構いません。黄色い封筒(裏面)の間診項目を必ず記入してください。

○問 すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

傾聴ボランティア養成講座

傾聴とは、相手に寄り添い、否定せずに受け止めて聴くコミュニケーションの技法です。相手の相談を傾聴できるスキルを身に付けたい人向けの講座です。

○日時 11月17日(金) 10時～12時

○場所 花輪市民センター 研修室

(コモッセ内)

○講師 宮本 翔平 氏 (秋田大学

自殺予防総合研究センター 特任助教)

○申込期限 11月15日(水)

○問 すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

「のぼそう健康寿命」
ラジオ放送中！

協会けんぽ秋田支部と連携し、健康寿命を延ばすためにラジオ番組を放送しています。11月は、高血圧予防の食事のポイントなどを

11月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
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
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	10日(金)	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※12月1日(金)も実施
	17日(金)	谷内地区市民センター
ぶら～っとカフェ ☎ 23-2165	16日(木)	社会福祉協議会
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎ 35-5556	17日(金)	寿光会 管理棟 ※時間は13時30分～16時30分
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

どなたでも無料で参加できます。

○時間 9時30分～12時30分

認知症サポーター養成講座(夜間・休日も開催！)

場所	日にち	時間
八幡平市民センター 多目的室	10日(金)	10時～11時30分
花輪市民センター 研修室(コモッセ内)	18日(土)	10時～11時30分
	29日(水)	18時30分～20時

参加費無料、申込不要です。

○問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

11月の健康運動教室

無料で参加できます。前日までに、市民課国保医療班(☎ 30-0222)に申し込みください。無料託児を利用する人は、4日前までに子ども未来センター(☎ 30-0855)へ申し込みください。どの教室に参加する場合でも、水分補給の飲料を忘れずにお持ちください。



○ストレッチボール教室(さんさんレディースクラブ)
6日(月) 10時～/記念スポーツセンター/運動
ぐつ、①ストレッチボール、②ヨガマット

※①②は有料で貸出可。

○フィットネス教室(ウインプルススポーツクラブ) ヨガ
9日(木) 19時～/花輪市民センター(コモッセ内)/タオル

○ココから体操教室(華美会)
10日(金) 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ

○ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ)
10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

○スローエアロビクス教室(ヘルスデザインクラブ)
15日(水) 10時～/花輪市民センター 研修室
(コモッセ内)/運動ぐつ

○ちょ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)
26日(日) 10時～/福祉プラザ/ヨガマット、
または大判バスタオル

○浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)
28日(火) 13時30分～/福祉保健センター

11月の献血車訪問

とき	ところ	時間
16日(木)	(株)柳澤鉄工所	12:15～13:15
	(株)小板橋建設	14:30～16:45
17日(金)	(株)浅利佐助商店	9:00～9:45
	鹿角地域振興局	10:45～11:45 13:00～13:45
	(有)ブレ・テック	14:45～15:30

※ 400ミリリットル献血にご協力ください。

○問 あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234
・大湯・草木 ☎ 37・2088
・十和田(大湯・草木以外)
☎ 25・8264

地域包括支援センターに
ご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の心配事の相談窓口です。家族に関すること・経済的なこと・虐待や介護、介護予防などについて無料で相談できます。

○各地域包括支援センターの連絡先

・花輪・尾去沢 ☎ 22・0502

・八幡平 ☎ 22・4012

・十和田(大湯・草木以外)

☎ 25・8264

・大湯・草木 ☎ 37・2088

○問 あんしん長寿課 高齢者支援班

☎ 30・0234

○内容 現場実習(出前講座の会場などでフレイルチェックを実施)

○問 あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

○内容 フレイルに関する講義、
演技演習

●2回目

○日時 ①12月10日(日)、②15日(金)、

③21日(水) 各日9～12時頃

※①～③のうち、いずれかに参加

○日時 11月27日(日)
10時～16時30分

○場所 花輪市民センター 研修室

(コモッセ内)

○内容 フレイルに関する講義、

演技演習

お伝えします。
○放送日時 毎週木曜日 かづの
きりたんぽFM「おぼん de か
づの」18時5分頃(5分程度)
○問 すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

フレイルサポーター養成講座

フレイルとは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど真ん中の状態(虚弱)のことです。東京大学で考案された「フレイルチェック」は、アンケートや簡単な身体測定などで、フレイルかどうかを確認することができます。そのチェックを支援する「フレイルサポーター」の養成講座を開催します(2回講座)。

○定員 20人

○申込期限 11月16日(木)

●1回目

○日時 11月27日(日)

10時～16時30分

○場所 花輪市民センター 研修室

(コモッセ内)

○内容 フレイルに関する講義、

演技演習

●2回目

○日時 ①12月10日(日)、②15日(金)、

③21日(水) 各日9～12時頃

※①～③のうち、いずれかに参加