

3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）または下記の二次元コードから申し込みください。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。日程や場所が変更になる場合は、個別に連絡します。



↑申し込みはこちら

- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
4日㊦ 10時～／記念スポーツセンター／運動ぐつ、①ストレッチポール、②ヨガマット
※①②は有料で貸出可
- ココから体操教室（華美会）
8日㊦ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ
- スローエアロビクス教室（ヘルスデザインクラブ）
13日㊦ 10時～／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ
- フィットネス教室ヨガ（ウインブルスポーツクラブ）
14日㊦ 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
- ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
24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）
26日㊦ 13時30分～／福祉保健センター

3月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	1日㊦	文化の文化交流館 コモッセ こもれび広場 ※4月5日㊦も実施
	15日㊦	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	4日㊦	大湯温泉保養センター 湯都里
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	15日㊦	寿光会 管理棟 ※時間は13時30分～16時30分
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	17日㊦	月山の郷
まちっこカフェ ☎22-4080	18日㊦	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っとカフェ ☎23-2165	21日㊦	社会福祉協議会

老若男女どなたでも無料で参加できます。
○時間 9時30分～12時30分
☎あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

3月の認知症サポーター養成講座

場所	日にち	時間
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	13日㊦	18時30分～20時
	16日㊦	10時～11時30分
大湯温泉保養センター 湯都里	18日㊦	10時～11時30分

参加費無料、申込不要です。
☎あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

3月の献血車訪問

日にち	受付時間	ところ
7日㊦	9時～9時45分	JA かづの 営農経済部
	10時45分～11時45分	福祉保健 センター
	13時～13時45分	
	14時45分～16時40分	鹿角中央病院

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。
※新型コロナワクチンを接種した人は、接種後48時間を経過していただければ、献血が可能です。

☎あんしん長寿課 介護予防班
☎30・0103



○日時 3月19日㊦ 10時～12時
○場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
○内容 「今日も一日頑張れる！心と体のつくり方」
○講師 大田 健太郎氏（大湯リハビリ温泉病院 理学療法士）
○申込期限 3月15日㊦
※体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください。
※申し込みが必要です。電話、または二次元コードから申し込みください。

シルバーリハビリ体操 市民公開講座を開催

☎あんしん長寿課 高齢者支援班
☎30・0234

○日時 3月19日㊦ 10時～12時
○場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
○内容 「今日も一日頑張れる！心と体のつくり方」
○講師 大田 健太郎氏（大湯リハビリ温泉病院 理学療法士）
○申込期限 3月15日㊦
※体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください。
※申し込みが必要です。電話、または二次元コードから申し込みください。

検（健）診結果を振り返ろう

結果が届いた後の行動が、あなたの人生を左右します



今年度の検（健）診結果はどうでしたか？受診後、精密検査や治療が必要と判定された人には、受診をすすめる案内を送付しています。症状がなくても、病気は進行していることがありますので、「受けっぱなし検（健）診」にしないようにしましょう。昨年度、がん検診で異常が疑われた人のうち、8割以上の方が精密検査を受診しています。検（健）診結果を必要な治療や生活習慣の改善に役立てましょう。

▼受けっぱなし検（健）診▼



※検（健）診結果などをなくした場合は、再発行ができません。
※受診状況の確認と受診勧奨のため、市から連絡することがあります。
☎すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

3月の骨密度測定会& ナトリウム比測定会

骨密度測定やナトリウム比測定（塩分の摂取状況）のほか、ベジメータ測定（野菜（特に緑黄色野菜）の摂取状況）、血圧測定も実施します。また、今回は食生活改善推進員による試食提供も実施します。申込不要です。この機会に、自身の食生活や身体の状態を「見える化」し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。
○日時 3月15日㊦
13時30分～14時30分
○場所 福祉保健センター
※骨密度は、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。なお、確定診断ではありません。※みそ汁での塩分濃度測定を希望する人は、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

高齢者福祉タクシー券の 使用期限は3月末です

令和5年度の高齢者福祉タクシー券は、3月31日が使用期限です。まだタクシー券に残りがある人はぜひご利用ください。
令和6年度の高齢者福祉タクシー

高齢者センターの 浴室廃止のお知らせ

1券は、4月1日から申請を受け付けます。希望する人は、4月1日以降に、あんしん長寿課の窓口で申請してください。
○対象者 在宅で生活をしている満80歳以上の本市在住者
※重い障がいがある人に対する福祉タクシー券の交付を受けている、本人や同居家族が自動車を所有している、介護保険施設に入所中の場合は対象外です。
☎あんしん長寿課 高齢者支援班
☎30・0234

高齢者センター（福祉プラザ内）の浴室は、設備老朽化のため、3月29日で廃止となります。なお、浴室以外はこれまで通り利用可能です。
高齢者センターは、高齢者の介護予防を目的とした健康増進や生きがい活動を支援するための施設で、おおむね65歳以上の人は、どなたでも利用できます。
○利用時間 9時～16時
○休館日 毎週日曜日、祝日、12月29日、翌年1月3日
☎あんしん長寿課 高齢者支援班
☎30・0234