シニア向け情報

「はつらつ体操教室」のご案内

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩してしまうことがあります。「自分はまだまだ元気だから大丈夫」と思われるかもしれませんが、いつまでも生き生きとした元気な体を作っていくためにも心身の衰えを予防することは大切です。

町では6月から1月まで8回にわたり、運動機能等を向上するための介護予防教室を開催します。皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

とき
・Aコース　6月1日　7月6日　8月3日　9月7日　10月5日　11月9日　12月7日
平成28年1月4日(全月曜)
・Bコース　6月22日　7月13日　8月24日　9月28日　10月26日　11月16日　12月21日
平成28年1月25日(全月曜)
午前10時～11時30分
※9月・10月のみ　午後1時30分～3時

ところ　保健センター健康館すこやかおおはる

対象　65歳以上の方

内容　軽い運動、ストレッチ、健康のための講話など

講師　健康づくりリーダー、管理栄養士、歯科衛生士、柔道整復師

申込期間　5月1日(金)～20日(水)※定員になり次第締め切ります。

参加費　無料

定員　各コース25名

持ち物　飲み物、筆記用具、動きやすい服装でお越しください。

申込み先　役場 民生課 内線115

ボランティア養成講座

「何か地域に貢献したい」「定年後やりがいのあることをしたい」と考えている方、この機会にボランティア養成講座を受講しませんか。一緒に地域でどんな活動ができるかを考えていきましょう。

とき　6月13日、20日、27日(全土曜)午前10時～午後3時
※27日のみ午前10時～午後4時

対象　3日間すべて受講できる方(定員40名)

費用　無料

その他　受講者には記念品をお渡しします。

問合せ先　地域包括支援センター　☎(442)0857

後期高齢者医療制度にご加入の方へ 人間ドック・健康診査のお知らせ

後期高齢者の人間ドックを実施します。体の各部位の精密検査を受けて、普段気が付きにくい疾患や臓器の異常や健康度などをチェックしましょう。

また、後期高齢者健康診査を実施します。生活習慣病とその予備群を早期に発見し、状態が軽いうちに早めに予防につなげることで重症化を防ぐことを目的としています。なお、生活習慣病で治療を受けている方も対象になります。

お手元に受診券などが届いたら内容を確認して、人間ドック・個別健診・集団健診いずれか一つのみを受診することができますので申し込みましょう。

「特にどこも悪くない」「面倒くさい」と思っている方もちょっと考えて。病気の中には体に痛みが出ないものもあります。健診であなたの体の元気度をチェックしましょう。

問合せ先　役場 保険医療課 内線171・172

5月の公民館ロビー展示

端午の節句飾り展
1(金)～15日(金)
●雅の会

写真展
16日(土)～31日(日)
●写真同好会

※日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。