

平成 31 年度 予防接種助成

- 内 容** おたふくかぜワクチン (2,500 円) * 1 人あたり 1 回限り
対 象 者 1 歳～5 歳児 (6 歳の誕生日の前日まで)
接種期間 4 月 1 日 (月)～翌年 3 月 31 日 (火)
申請期間 接種後 1 か月以内
 ご希望の医療機関で接種した後、保健センター窓口へ申請してください。
必要書類 ①領収証 ②ワクチンを接種したことが分かる書類 (母子健康手帳)
 ③助成金振込先の分かるもの (口座通帳など) ④印鑑

平成 31 年度 各種教室のお知らせ

【受付開始】4 月 3 日 (水) 午前 8 時 30 分より 年齢基準日：平成 31 年 4 月 1 日

おなかキュッとひきしめサークル 【講師】猪野 佳美【場所】ハートピア安八 2 階、総合体育館 2 階	
【対象者】 65 歳未満の女性のうち 下記の A または B ①～⑤のいずれかに該当する人 A：腹囲 90cm 以上または B M I 25 以上 B：生活習慣病で治療中や予備群の人 ①血圧 130 以上 / 85 以上 ②中性脂肪 150 以上 ③ LDL コレステロール 120 以上 ④ HDL コレステロール 40 未満 ⑤血糖値 HbA1c 5.6 以上	【内 容】 お腹に効くストレッチ、体力測定、筋力トレーニング、個別食事相談 (別日) など 【開催日】 5 月～翌年 3 月 (全 20 回 水曜日) 【時 間】 14：00～15：30 【受講料】 前期 500 円 後期 500 円 【定 員】 28 名 *定員になり次第締切 【申 込】 A や B がわかる健診結果表をお持ちになり、保健センター窓口へお越しください。 *電話でのご予約はできません。
男の貯筋塾 【講師】猪野 佳美【場所】安八温泉保養センター 1 階和室、安八温泉ふれあいドーム	
【対象者】 75 歳未満の男性で、腹囲 85cm 以上または B M I 25 以上の人 【内 容】 筋肉を貯めるストレッチ、体力測定、個別食事相談 (別日) など 【開催日】 5 月～翌年 3 月 (全 20 回 水曜日)	【時 間】 14：00～15：30 【受講料】 前期 500 円 後期 500 円 【定 員】 15 名 *定員になり次第締切 【申 込】 保健センターへ電話にてご予約ください。 ☎ 64-3775
■保健センター ☎ 64-3775	
思い出クラブ 【講師】松井 邦治【場所】安八温泉保養センター健康増進施設 2 階	
【対象者】 65 歳以上の介護予防に取り組みたい人 【内 容】 つり雛づくりなどの手作業、脳活性化運動 【開催日】 4 月から翌年 3 月 (全 32 回 月曜日)	【時 間】 午前の部：10：00～11：30 午後の部：13：00～14：30 【受講料】 毎月 1,000 円
いきいきサロン 【講師】松井 邦治【場所】安八温泉保養センター健康増進施設 2 階	
【対象者】 65 歳以上で閉じこもり、認知症予防に取り組みたい人 【内 容】 脳活性化運動、音楽を通じた認知症予防活動	【開催日】 4 月から翌年 3 月 (全 42 回 水曜日) 【時 間】 10：00～11：30 【受講料】 年額 5,000 円 (お茶代月 100 円)
竹馬の友 【講師】松井 邦治【場所】安八温泉保養センター健康増進施設 2 階	
【対象者】 65 歳以上で介護予防に取り組みたい人 【内 容】 転倒予防体操、手作業を中心とした脳活性化運動	【開催日】 4 月から翌年 3 月 (全 42 回 金曜日) 【時 間】 10：00～11：30 【受講料】 年額 5,000 円 (その他材料代実費)

思い出クラブ・いきいきサロン・竹馬の友については ■福祉課 ☎ 64-7104

『栄養教室』 ～スリムで元気は自分でつくる！～

- 日 時** 6 月 27 日 (木)、8 月 29 日 (木)、10 月 31 日 (木)、12 月 12 日 (木) 9：00～12：30
場 所 安八町保健センター *運動教室は、ハートピア安八
内 容 ①栄養・食事の講話&調理実習 ②運動教室 1 回 (日程は後日お知らせします。)
持 ち 物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具、お米 2 合
参 加 費 3,000 円 (テキスト代・材料費込み、1 回限り)
申 込 締 切 5 月 31 日 (金) まで
申 込 電話にて保健センターまでご連絡ください。 ☎ 64-3775