

平成28年度保健センター・地域包括支援センター主催の講座が始まります♪

※【受付開始】4月11日(月) 午前8時30分より

年齢基準日：平成28年4月1日

| | |
|---|---|
| <p>おなかキュッとひきしめサークル 講師 猪野 佳美</p> | |
| <p>【対象者】65歳未満の女性のうち 下記のAまたはB①～⑤のいずれかに該当する方 A 腹囲 90cm 以上またはBMI 25 以上 B 生活習慣病で治療中や予備群の方 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</p> | <p>【内 容】おなかに効くストレッチ、体力測定、脂肪が燃えやすいカラダを作るコツなど 【開催日】平成28年5月～平成29年3月 全20回 全て水曜日 【時 間】午後2時～3時30分まで 【場 所】ハートピア安八2階大会議室 または総合体育館2階アリーナ 【材料費】前期500円 後期500円 【定 員】30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。 【申込方法】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。</p> |
| <p>男の貯筋塾 講師 猪野 佳美</p> | |
| <p>【対象者】75歳未満の男性のうち 腹囲 85cm 以上またはBMI 25 以上の方 【内 容】筋肉を貯めるストレッチ、体力測定、脂肪が燃えやすいカラダを作るコツなど 【開催日】平成28年5月～平成29年3月 全20回 全て金曜日</p> | <p>【時 間】午後2時～3時30分まで 【場 所】安八温泉保養センター1階和室 または安八温泉ふれあいドーム 【材料費】前期500円 後期500円 【定 員】15名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。 【申込方法】保健センターまでお電話ください。</p> |
| <p>元気百梅クラブ 講師 丹羽 美保子</p> | |
| <p>【対象者】65歳以上の介護予防に取り組みたい方 【内 容】転倒予防体操・脳の活性化運動 【開催日】平成28年4月～平成29年3月 月～木曜日の毎週1回 【時 間】午前10時～11時30分まで 【定 員】各20名 ※勤労青少年ホームの定員制限はありません。</p> | <p>【場 所】月曜日：サンライズ長良 火曜日：勤労青少年ホーム 水曜日：安八温泉保養センター 木曜日：勤労青少年ホーム 【申込方法】福祉課までお電話ください。 ☎ 64・7104 (直通)</p> |

平成28年度予防接種の助成について

内 容 おたふくかぜワクチン (2,500円) ※1人あたり1回限り

| 種 類 | 対 象 者 | 生 年 月 日 |
|--------|---------|-------------|
| おたふくかぜ | 1歳～5歳の児 | 6歳の誕生日の前日まで |

接種期間 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)

申請期間 接種後1ヶ月以内

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

