

平成29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4日(火) 午前8時30分より

年齢基準日：平成29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

【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

【内 容】おなかに効くストレッチ、体力測定、筋力トレーニング、食事相談など
【開催日】5月～平成30年3月(全22回 全て水曜日)
【時 間】午後2時～3時30分
【場 所】ハートピア安八2階、総合体育館2階
【受講料】前期500円 後期500円
【定 員】30人 ※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。
※電話でのご予約はできません

男の貯筋塾 【講師】猪野 佳美

【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、食事相談など
【開催日】5月～平成30年3月(全21回 全て金曜日)

【時 間】午後2時～3時30分
【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
【受講料】前期500円 後期500円
【定 員】15人 ※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。

元気百梅クラブ 【講師】藤原 紀子 丹羽 美保子 河村 真由美 高橋 美和子 飯沼 彰子

【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】4月～平成30年3月(月～金曜日の毎週1回)
【時 間】午前の部：午前10時～11時30分
午後の部：午後1時30分～3時
【場 所】月曜日：<午前>サンライズ長良
火曜日：<午前>結の郷
安八温泉保養センター
<午後>勤労青少年ホーム
水曜日：<午前>安八温泉保養センター

木曜日：<午前>勤労青少年ホーム
安八温泉保養センター
金曜日：<午前>総合体育館
<午後>サンライズ長良
※ご希望の曜日と場所を選択してご予約ください
【定 員】各20人
※勤労青少年ホーム、総合体育館の定員制限はありません
【申込方法】福祉課までお電話ください。
☎ 64・7104 (内線：243)

平成29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 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

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

