

## 平成30年度 各種教室のお知らせ

※【受付開始】4月3日(火) 8:30～

年齢基準日：平成30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  
③LDLコレステロール120以上  
④HDL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～3月(全22回 全て水曜日)  
【時間】14:00～15:30  
【受講料】前期500円 後期500円  
【定員】30人 ※定員になり次第締切  
【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 【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

【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～翌年3月(全21回 全て金曜日)

【時間】14:00～15:30  
【受講料】前期500円 後期500円  
【定員】15人 ※定員になり次第締切  
【申込方法】保健センターまでお電話ください。

※おなかキュッとひきしめサークル、男の貯筋塾の申込については、保健センター☎64-3775までお電話ください。

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方  
【内容】つり難づくりなどの手作業、脳活性化運動  
【開催日】4月～翌年3月(全34回 月曜日)

【時間】午前10:00～11:30 午後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 他 【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方  
【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～翌年3月(全40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歳以上の介護予防に取り組みたい方  
【内容】転倒予防体操・手作業を中心とした脳の活性化運動

【開催日】4月～3月(全39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、竹馬の友の申込については、福祉課☎64-7104(内線243)までお電話ください。

## 平成30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

対 象 1歳～5歳児(6歳の誕生日の前日まで)

接種期間 4月2日(月)～平成31年3月30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(接種済証、母子健康手帳など)

③助成金振込先の分かるもの(口座通帳など) ④印鑑

