

介護予防教室(いきいき教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

参加費…無料

日程(受付は30分前から)

▷膝に優しいチェアエクササイズと
血圧を下げる!? ハンドグリップ

10月9日(金)

10:00～11:30 保健センター金木

13:30～15:00 保健センター市浦

▷これからも「いきいき」と!

みんなで楽しむレクリエーション

10月23日(金)

10:00～11:30 コミュニティセンター三好

13:30～15:00 生き生きセンター

▷これからも「いきいき」と!

みんなで楽しむレクリエーション

10月30日(金)

10:00～11:30 保健センター金木

13:30～15:00 保健センター市浦

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

乳幼児健診

4カ月児健診 H27年6月生まれ	11月10日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H26年4月生まれ	11月17日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年5月生まれ	11月25日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

* 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

* 3歳児健診については個別に事前通知します。

* 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2368

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民

日程…①10月14日(水)

②10月26日(月)

時間…13:30～15:30

* 事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

高齢者の皆さんへ 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。予防接種により、肺炎球菌を原因とする肺炎の発病のリスクを下げ、病気の重症化を防ぐことができます。

また、高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として1人1回定期接種の機会を設けており、今年度対象となる方(下表参照)は無料で接種できます。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

* 無料接種期間は平成28年3月31日までとなっていますので、忘れずに接種してください。

* すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

* 対象者には4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2364