

## いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりと介護予防のための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

**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になる方、今の健康を維持したい方。

**参加費** 無料

**日時・場所**（受付は30分前から）

▷ 3月5日(月)

脳を動かせ！ おもしろ脳トレーニング

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 3月9日(金) 手作り紙袋

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 3月16日(金) 手作り紙袋

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 3月22日(木) 昔遊び

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

**申込み** 開催日の3日前までにお申し込みください。

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

## 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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

3月はしっかりコースのみの開催です。

**対象** 65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

**【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ**

**日程** ① 3月7日(水) ② 3月19日(月)

**時間** 14:00～15:30（事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30）

**申込み** 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**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・ウォーキング連盟公認指導員

**持ち物** 防寒具、手袋、帽子、長靴等、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします）

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

## 乳 幼 児 健 診

<b>4カ月児健診</b> H29年11月生まれ	<b>4月10日(火)</b> 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
<b>1歳6カ月児健診</b> H28年9月生まれ	<b>4月24日(火)</b> 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談
<b>3歳児健診</b> H26年10月生まれ	<b>4月18日(水)</b> 小児科診察、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）

\* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

**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、すくすくノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器（尿を入れたもの）

\* 健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

\* 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側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

**問** 健康推進課 内線2367

## 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

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、下記年齢の方は今年度無料で接種できます。無料接種期間は3月31日(土)までとなっていますので、忘れずに接種してください（その後の接種は全額自己負担となります）。

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日生～28年4月1日生の方	85歳	昭和7年4月2日生～8年4月1日生の方
70歳	昭和22年4月2日生～23年4月1日生の方	90歳	昭和2年4月2日生～3年4月1日生の方
75歳	昭和17年4月2日生～18年4月1日生の方	95歳	大正11年4月2日生～12年4月1日生の方
80歳	昭和12年4月2日生～13年4月1日生の方	100歳	大正6年4月2日生～7年4月1日生の方

\*すでに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。

\*対象者には昨年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