

参加者募集

後期高齢者医療制度被保険者対象

健康づくりウォーキング講座

「今日から始める「つまづき防止」」

後期高齢者医療制度被保険者（75歳以上の方と一定の障がいをお持ちの方）を対象に、

ストレッチやウォーキングなどの運動講座を開催します。

健康寿命を縮める原因の一つが転倒・骨折で、その原因が筋力低下にあります。この講座では手軽に毎日続けられる講習と実技指導を行います。お気軽にご参加ください。

講師 越智奈緒子さん
おちなおこ

（加圧+ブライベートジムUnited代表）

日時 6月20日（火） 午前10時～11時30分

場所 市役所地下市民ホール（花岡町2）

申込方法 6月19日（月）までにTEL

申込 市民課
35-3003
問合せ先

体すこやか・お口さわやか 2つの健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう！

主に75歳以上の方を対象とした健康診査を行います。普段、健康で病院に行かない方も定期的に受診されている方も、ご自身の体を見つめなおすためにも健康診査を受けましょう。



また、健康で長生きするためには、口の健康も大切です。入れ歯の方も、ぜひ受診しましょう。

●受診方法

対象者全員に案内状を順次お送りします。ご案内が届きましたら、市内の実施医療機関に直接予約してください。なお、休診日を除きます。

健診名	対象	期間	検査項目	負担金
すこやか健診 (健康診査)	昭和18年3月31日以前に生まれた方、または後期高齢者医療制度の被保険者の方	6月1日（木）～10月31日（火）まで	身体計測、血圧測定、問診、診察、血液、尿検査、該当者のみ心電図検査	500円
さわやか口腔健診 (口腔健康診査)	後期高齢者医療制度の被保険者	6月1日（木）～12月26日（火）まで	問診、歯の状態、咀嚼能力評価、舌機能評価、嚥下機能評価、口腔乾燥、粘膜異常、口腔衛生状況、歯周組織の状況	200円

※上記健診は「セルフメディケーション税制」の控除を受けるために必要な「一定の取り組み」です。

問合せ先 市民課 ☎35-3003
広報ID 1000615

高年者健康踊り教室

高年者の健康づくりや仲間づくり、生きがいづくりを目的に開催します。

対象 市内在住の60歳以上の方

日時 7月7日（金）・14日（金）・28日（金）、
8月4日（金）（全4回）
全日とも午後1時30分～3時

場所 市総合福祉センター（昭和町2）

参加料 無料

持ち物 運動のできる服装、スポーツシューズ（またはウォーキングシューズ）、お茶（水分補給用）、タオル

申込方法 前日までにTEL（期間中、随時受付）

申込 市社会福祉協議会
問合せ先 ☎35-0294 FAX34-6736

高齢者健康教室（ひざ腰元気教室）

年を重ねても元気でいきいきと暮らしていくために、高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について学びます。

● 主な内容 ●

健康チェック…検温・血圧・脈拍測定などを行い、自己の体調管理を身につけます。

健康体操…家庭でも簡単にできるストレッチ体操や筋力アップの体操を行います。

健康学習…健康に関する日常の身近な話題（ひざ痛予防、認知症予防）についての学習を行います。

対象 市内在住の65歳以上の方（過去に受講した方はご遠慮願います）

日時 6月15日から11月2日までの毎週木曜日（初回は説明会）
全日とも午前9時30分～11時30分

場所 山王福祉センター（森下町1）

申込方法 前日までにTEL

申込・問合せ先 市福祉サービス公社 ☎36-2940