

8020歯の表彰者募集

80歳になっても、20本の歯を保とう

市歯科医師会では、80歳以上で自分の歯が20本以上の人を表彰します。該当する人は、市内歯科医療機関で検査を受けてください。

受診期限 5月31日(火) (医療機関の休診日は除く)

対 昭和18年3月31日以前に生まれた人

※すでに表彰された人は除く

問 保健センター (☎23-8877)

認知症介護家族交流会

福祉・介護

時 4月20日(水) 13時30分～15時30分

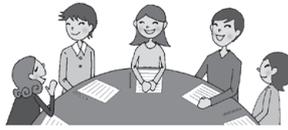
場 社会教育センター

内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族

対 同士の情報交換や相談

対 認知症の人を介護している家族

問 長寿課 (☎62・1063)



世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間

4月2日は国連が定めた世界自閉症啓発デーです。世界中で建物を青色に照らすなどのイベントが開催されます。日本では4月2日から8日までを発達障害啓発週間とし、自閉症をはじめとした発達障害への理解促進のために集中啓発活動を行っています。

◆発達障害とは

自閉症、アスペルガー症候

群などの広汎性発達障害、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(AD/HD)などが通常低年齢に発現する脳機能の障害です。

健康・医療

男性の風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます

時 令和5年2月28日(火)まで

場 全国の指定医療機関

対 昭和37年4月2日～54年

4月1日生まれの男性

※今までに発行した風しん抗体検査及び予防接種クーポン券の抗体検査・予防接種の有効期限が令和5年2月28日までに変更となりました。クーポン券はそのまま使用できます。

※クーポン券は事業所健診や特定健康診査でも利用できる場合があります。

※クーポン券がお手元のない人は保健センターへ。

問 保健センター (☎23・8877)



集団運動教室 春コース

問 健康推進課 (☎23-8877) ID 1003388

教室	内容	運動強度	定員	春コース	秋コース	冬コース
① かんたんエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	やや強い	15人	開催なし	9～10月 開催予定	1～3月 開催予定
② たのしく筋トレ ～目指せ理想のボディ!～	ダンベルなどの道具を用いた運動や、家庭でできる筋トレを体験します。		各教室 20人			開催なし
③ たのしく筋トレ ～転ばぬ先の筋トレ～	腰痛や膝痛予防の運動、姿勢改善につながる骨盤底筋運動などを体験します。転倒・寝たきりを予防しましょう。	ふつう	15人	開催なし	開催なし	1～3月 開催予定
④ 肩・腰・膝に やさしい 運動教室	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど運動習慣のない人向けの総合的な運動を体験します。	やさしい	15人	開催なし	開催なし	開催なし
⑤ 癒しヨガ	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	とてもやさしい	20人	5月23日～ 6月20日の 月曜日 (全5回)	11～12月 開催予定	開催なし

時間 10時～11時15分 場 総合健康センター 対 市内在住の人(妊娠中の人不可)

持 上靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装、ヨガマット(⑤のみ・お持ちの人)

申問 4月5日(火)8時30分から19日(火)17時15分までに市HP内申込フォーム、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※春コース当選者は秋・冬コースのいずれの教室も申込不可

※①②⑤はカンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。 ※冬コースは託児なし