

# かりやヘルスアップ大学

運動・栄養・休養に関する講座やグループワークを行いながら、健康について学ぶ教室です。

日にち（連続教室）		時間	内容
5月	15日(休)	13時30分～16時	入学式、オリエンテーション
5～6月	指定日 (火・木)	9時30分～11時30分 または 13時30分～15時30分	げんき度測定
6月	5日(休)	10時30分～16時	日帰り研修 お互いの親睦を深めよう
	26日(休)	13時30分～16時30分	加齢とロコモ予防
7月	10日(休)	13時30分～16時	有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	17日(休)		正しい姿勢とストレッチ
	31日(休)		筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
8月	21日(休)		認知症とその予防
	28日(休)		心とからだのリラックス ～一流選手から学ぶリラックス方法～
9月	11日(休)		体づくりには食事も大事！～筋力アップのための食べ方～
	25日(休)	バランスのよい食事	
10月	16日(休)	9時30分～12時	地域の食材でロコモ予防
	30日(休)	13時30分～16時	色や香りでリフレッシュ（公開講座）
11月	13日(休)	9時～12時	栄養実習
	27日(休)	13時30分～16時	身体ケア～セルフコンディショニングを覚えよう～
12月	18日(休)	13時30分～16時30分	学習発表会、卒業式

**場** 総合健康センター<sup>ほか</sup> **講** 至学館大学教授<sup>ほか</sup>

**対** 50～60歳代で、本教室に参加したことがない人

※運動制限がある人は、参加できない場合があります。健康推進課へ問い合わせてください。

**定** 36人（男女各18人程度） ※申込多数の場合抽選

**¥** ▶64歳以下…3,850円 ▶65歳以上…3,200円 ※保険料込、その他実費

**申問** 3月17日(月)から4月4日(金)までに、市HP内申込フォーム、電話(23-9559)または直接、健康推進課へ。

**ID** 1010178

## 脳ドック（前期）

**問** 健康推進課(☎23-9559) **ID** 1003358

脳および脳血管の疾患(脳梗塞、脳動脈瘤、脳微小出血など)の早期発見のために行われる検査です。

**時** 5月～10月 ※後期は11月～2月(詳細は9月15日号に掲載)

**内** 問診、血圧測定、身長・体重測定、頭部MRI(脳断層)・MRA(脳血管)検査、医師による診察・結果説明

**対** 40歳以上(令和8年3月31日時点)の市民で刈谷市脳ドックを初めて受診する人

### 次の人は受診できません

- ▶ペースメーカーを装着している人
- ▶手術などにより体内に金属が入っている人
- ▶妊娠中または妊娠している可能性がある人
- ▶閉所恐怖症の人

※頭痛など気になる症状がある人は、直接医療機関を受診してください。

※アートメイクや入れ墨をしている人は、受診できない可能性があります。

施術店に確認してください。

**¥** 10,000円

**申** 3月17日(月)から31日(月)までに、脳ドック、氏名(フリガナ)、生年月日、住所、電話番号、希望医療機関名(第3希望まで記入可)を市HP内申込フォーム、QR、ハガキまたはFAX(26-0505)で健康推進課(〒448-0858 若松町3-8-2)へ。

※申込みはいずれかの手段で1人につき1回

※申込多数の場合は抽選し、結果は4月24日(休)までに全員に郵送します。

※第1希望に漏れた場合、第2・3希望に空きがあれば再抽選します。

医療機関	定員
刈谷豊田総合病院	220人
辻村外科病院	35人
一里山・今井病院	200人
平野クリニック	45人

