

イベント くりくりサポーター養成講座



問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

「くりくり元気体操」のサポーター(ボランティア)を養成する講座を開講します。介護予防や健康づくりの知識・技術を身に付ける講座です。自分自身の健康づくりとともに、地域で楽しく、介護予防や健康づくりの活動をしませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月17日から11月28日までの毎週木曜日
午後1時30分～3時30分

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」
※10月31日(木)、11月7日(木)は市役所です。

対象 全日程参加可能で、講座受講後、地域の集会所で開催される「くりくり元気体操」にサポーターとして月数回程度、活動できる人

人数 20人(申し込み順)

講師 県理学療法士会会員

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

申し込み

9月10日(火)以降に、電話または直接担当へ

「くりくり元気体操」ってなあに？

おもいをつけて手足を動かす簡単な体操です。椅子に座って誰でもできるよう工夫され、全国各地で効果が出ています。地域の皆さんが自主的に集まって、週に1回程度、地域の集会所などで運動しています。



お知らせ 特定健康診査の集団健診を実施します



問い合わせ 保険年金課国民健康保険担当(1階③番窓口)

生活習慣病の早期発見には定期的な特定健康診査(特定健診)の受診が重要です。年に一度、受診しましょう。詳しくは、5月に郵送した受診券と同封のお知らせをご覧ください。

対象 市国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の人
※健診と一緒に肺がん・結核検診および大腸がん検診等を年度内に1人1回受診できます。健診と同時に実施する各がん検診の実施日・空き状況は11ページの表をご覧ください。

※本年度で40歳になる人は、誕生日以降からがん検診が受けられます。

※75歳以上の方は、後期高齢者医療制度で実施する健康診査の対象となります。実施の期日・場所等は特定健診と同様です。

申し込み

9月10日(火)以降に、電子申請または電話で担当へ

特定健診受診キャンペーン

11月末までに健診を受診した人の中から抽選で野菜などが当たる受診キャンペーンを行っています(申し込み不要)。



期日	場所	人数
10月26日(土)	保健相談センター	140人
11月21日(木)		
11月29日(金)	高萩公民館	各100人
12月16日(月)	保健相談センター	
令和7年 1月29日(水)		
令和7年 2月18日(火)		

※申し込み後、個別に受付時間をお知らせします。