

# 健康講座参加者募集

「ご自分の健康づくりの一環として」「運動・栄養・休養」を楽しく学んでみませんか。講座は全5回で、4回以上出席された方には修了証書が授与されます。

と き 6月8日(火)、8月17日(火)、

10月6日(水)、12月3日(金)、平成23年

2月4日(金)

午前10時～午後1時30分

※内容により午後1時30分～4時

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の方(男女問わず)

内容 講演会2回、調理実習3回(牛

乳・乳製品を使ったカルシウムメニュー

をはじめ、様々な美味しい健康メニュー

を実施します)

持ち物 調理実習時はエプロン・三角巾

(バンドナ)を持参してください。

参加費 無料

定員 35名

申込期限 5月28日(金)まで



## ◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎(82)3400

## 保健の掲示板 (健診・相談・予防接種)

と き	行事名	対象者	受付時間
5/10(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
5/19(水)	乳児健診	平成21年11月16日～ 平成22年1月生まれ	午後1時15分～2時15分
5/21(金)	3歳児健診	平成18年9月～10月生まれ	午後1時～2時15分
5/27(木)	乳児相談	平成21年7月～8月生まれ	午後1時15分～2時15分
6/9(水)	ポリオ	平成21年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時
6/17(木)	2歳児歯科健診	平成20年3月～4月生まれ	午前9時～10時30分

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

### ●個別予防接種 【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	
麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成16年4月2日～ 17年4月1日生まれ	平成23年3月31日まで
麻しん風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成4年4月2日～ 5年4月1日生まれ	平成23年3月31日まで

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料

## 介護予防ボランティア養成講座

回	と き	主な内容
1	6/4(金)	・介護保険制度と介護の現状 ・介護予防とは?
2	6/11(金)	・口腔機能の向上について ・高齢者の食事の注意点
3	6/21(月)	・認知症サポーター養成講座
4	7/9(金)	・転倒予防の必要性 ・転倒予防のための簡単な体操を覚えよう
5	7/23(金)	・ボランティアとは? ・グループワーク 「介護予防ボランティアとしてできること」

時間 午後1時30分～3時30分

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象者 介護予防ボランティアとして活躍できる方

申込 5月28日(金)までに健康管理課へ電話でお申込ください。

### ◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎82-3400

また、ボランティアとして実際に取り組めることを一緒に考えていきます。

サポーターになりたいという方も、ぜひお申込ください。

今回の講座では、介護予防ボランティアとして活躍できるように、町の介護保険の現状や高齢者の身体的特徴を知り、介護予防のために必要な基本的知識を学ぶことができます。

内容は、認知症サポーターとして認定されます。認知症サポーターになりたいという方も、ぜひお申込ください。

介護予防ボランティア講座を5回コースで開催します。高齢者が心も体も元気に過ごすためのお手伝いがしたいという方は、ぜひお申込ください。

認知症サポーターに認定！認知症サポーターとは、なにか特別なことをするのではなく、認知症の方への「応援者」です。



## 介護予防ボランティア講座の参加者募集