

各種教室・イベント案内

インフルエンザ予防接種について

転ばぬ先の杖
転倒・骨折予防教室

高齢社会となった今日、残念ながら要介護や寝たきりになる人は年々増加の一途をたどっています。寝たきりになる原因の上位を占めているものに転倒・骨折があげられます。

町では、転倒・骨折を予防し、いつまでも健康で生活を送るために、左記の日程で転倒・骨折予防教室を開催します。ふるってご参加ください。

受付開始 10月16日(木)
定員 先着30名
申し込み先 保健福祉課

転倒・骨折予防教室

日時	内容
10/29(水)	講演「転倒骨折を防ぐために...骨粗しょう症を防ごう!」 講師 慶友整形外科病院 大高医師
11/ 5(水)	筋力アップ体操 清水アツ子指導員
11/19(水)	〃
12/ 3(水)	〃
12/24(水)	〃
1/14(水)	〃
1/21(水)	〃

時間...13:30~15:00 会場...明和町保健センター

参加しましょう!

巡回ハツラツ健康教室

町では、健康づくり事業の一環として、次のとおり巡回ハツラツ健康教室を開催します。この教室は、生活習慣病を予防し元気で豊かな生活を送っていただくために開催するものです。身近な地区の集落センター等で行いますので、お気軽にご参加ください。

内容
・講話「健康は、家族や地域のみんで守ろう!」
・さわやか健康体操
・健康食の試食



巡回ハツラツ健康教室日程表

日	時	会場	該当地区
11/ 5(水)	10:00~11:30	保健センター	新里
11/ 7(金)	10:00~11:30	大佐貫農構改善センター	大佐貫
11/ 7(金)	13:30~15:00	中谷住民センター	中谷
11/11(火)	10:00~11:30	須賀公民館	須賀
11/11(火)	13:30~15:00	川俣公民館	川俣
11/12(水)	10:00~11:30	大輪転作促進研修施設	大輪
11/12(水)	13:30~15:00	矢島公民館	矢島・入ヶ谷
11/14(金)	10:00~11:30	斗合田集落センター	斗合田
11/14(金)	13:30~15:00	下江黒集会所	下江黒
11/18(火)	10:00~11:30	千津井集落センター	千津井
11/18(火)	13:30~15:00	上江黒集落センター	上江黒
11/25(火)	10:00~11:30	梅原集落センター	梅原
11/25(火)	13:30~15:00	田島集会所	田島
11/27(木)	10:00~11:30	南大島農構改善センター	南大島
11/27(木)	13:30~15:00	江口集落センター	江口

健康まつりが
開かれます!

日時: 11月2日(日)
午前10時~午後1時
会場: 明和町保健センター

今年も貧血検査、体脂肪測定、肺活量測定、血圧測定、歯科相談等健康に関するさまざまなコーナーが設けられます。

また、食生活改善推進員による試食コーナーも用意されています。ぜひ、お出かけください。

高齢者インフルエンザ
実施のお知らせ

インフルエンザ予防接種が、自己負担金1,000円で個別に受けられます。満65歳以上のかたは、この機会にぜひ、接種を受けましょう!

実施期間
平成15年10月1日(木)~平成16年1月10日(土)

対象者

●接種日に満65歳以上になっているかた(ただし、昭和13年12月31日以前に生まれ

たかた)
●60歳以上65歳未満であった、心臓、腎臓若しくは呼