

丈夫な体は歯の健康から！

問 健康増進課 ☎25・2100

成人歯科検診・歯科相談のお知らせ

市では、成人歯科検診と歯科相談を行います。ぜひこの機会を、口の中の健康を保つきっかけにしましょう。

■成人歯科健診

口の中で気になることがある方、しばらく歯科医院（歯科検診）に行っていない方はいらつしゃいませんか？

口の中の健康を保つためには、体の健康診断と同様、定期的な検診が大切です。

こんな方におすすめ！

- 歯や歯茎で気になる症状がある方
- 忙しくて、なかなか歯科医院に行けない方
- 今までに市の歯科検診を受けたことがあり、口の中を再評価したい方
- 効果的な歯磨きの方法を知りたい方
- 新しい家族を迎える妊婦さんご家族
- 小さなお子さんがいるご家族

成人歯科検診日程【予約制】

- 【対象者】18歳以上の方
- 【負担額】500円
- 【内容】問診、歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導
- 【実施日】12月2日(土)
- 【会場】保健福祉センター
- 【検診受付時間】各30分ごと
午前9時～11時/午後1時～3時
- 【申し込み方法】
・申込受付専用電話 ☎25 - 2983
または健康増進課窓口
- 【申し込み期間】10月30日(月)～11月22日(水)
- 【申込受付時間】
・午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)
※定員になり次第締め切ります。

■歯科相談（予約不要）

子どもから大人までのお口に關する相談に、歯科医師が無料で直接お答えします。予約は必要ありませんので、直接開場にお越しください。

- 【会場】保健福祉センター
- 【実施日】12月2日(土)
- 【時間】午前9時～11時/午後1時～3時

【受診者の声】

しっかりと指導、アドバイスしていただけて大満足でした。歯を大切にしていきたいと思います。(30歳代女性)

気になることがありましたが、先生の説明を受けて安心することができました。(60歳代男性)

介護予防カレンダー（11月）

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	2日(木) 9日(木) 16日(木)
谷井田コミュニティセンター	2日(木) 9日(木) 16日(木)
みらい平コミュニティセンター	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
きらくやますこやか福祉館	10日(金) 17日(金) 24日(金)
青木自治会館	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)
谷和原公民館 谷原分館	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
谷和原公民館 福岡分館	2日(木) 9日(木) 16日(木)
内宿公民館 (筒戸)	13日(月) 27日(月)
西ノ台倶楽部	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

※ひとり1会場の参加とします。

会場	実施日
伊奈公民館 午前10時～11時30分	9日(木) 16日(木)
谷和原公民館 午後1時30分～3時	

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111 (内線4306)