

5月のみらい健診のお知らせ

■5月に実施するみらい健診①(予約制・胃がん検診あり)

実施日	会場	申し込み期間	健診当日受付時間
5月22日(月)	保健福祉センター	5月9日(火)～12日(金)	①午前7時～7時30分 ②午前8時～8時30分 ③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分 ※①～④から選択してください。 各時間50人まで。
5月27日(土)	伊奈公民館※		

※伊奈公民館は2階で健診を行います。

「健康には自信がある。私は大丈夫」としばらく健診を受けていない方、健診を受診しませんか？健診は健康づくりの第一歩です。年に一度の健診を受けて自分の健康を確認しましょう。

みらい健診①の申し込み方法

みらい健診①では、基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査のほかに、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がんの各がん検診も実施します。がん検診は、健康保険の種類に関係なく受診することができます。

▼申し込み方法：申込受付専用電話または保健福祉センター(古川1015・1)窓口にて、直接お越しください。

○申込受付専用電話

☎0297-25-2983

▼申込受付時間：午前9時～午後5時(土、日を除く)

※右記以外の方法による受付は



行いません。また、同一世帯のご家族以外の申込受付はできません。

※受付開始から30分は電話が集中し、大変かかりにくくなります。また、申込期間中であっても、定員になり次第締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。
※各健診の対象者、負担額などは「平成29年度健康管理予定表」をご確認ください。

介護予防カレンダー (5月)

○地域体操クラブ

シルバリ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	11日(木) 18日(木) 25日(木)
谷井田コミュニティセンター	11日(木) 18日(木) 25日(木)
みらい平コミュニティセンター	9日(火) 16日(火) 23日(火)
きらくやますこやか福祉館	12日(金) 19日(金) 26日(金)
青木自治会館	8日(月) 15日(月) 22日(月)
谷和原公民館 谷原分館	9日(火) 16日(火) 23日(火)
谷和原公民館 福岡分館	11日(木) 18日(木) 25日(木)
内宿公民館(筒戸)	8日(月) 22日(月)
西ノ台倶楽部	10日(水) 17日(水) 24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。

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
伊奈公民館	11日(木) 18日(木) 25日(木)

■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)