一次予防事業

生き活きクラブ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防」（介護を必要な状態にならないようにすること）に取り組んでいきませんか？シルバーリハビリ体操指導士が介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操）や【いきいきヘルスいっぱつ体操】（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう。

誰でも簡単に自宅でも出来ますので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りや気分転換をしたい方など大歓迎です。皆さんのご参加をお待ちしています！

※茨城県が平成21年7月に作成した介護予防事例集に運動器の機能向上プログラムの取り組み事例として取り上げられました。

▼開催場所
市総合運動公園研修道場

▼開催日時
毎週火曜日（4月中旬から9月中旬）の午前9時45分～午前11時30分

※受付は、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、念のため病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

※自家用車などの手段を用いて自力で来られる方は、ご協力ください。

※駐車場には限りがありますので、自家用車を利用する方はできるだけ乗り合わせてお越しください。ご理解とご協力の程お願いします。

▼対象者
市内に住んでいる65歳以上の方

▼定　員
50人程度

※定員になり次第締め切りますのであらかじめご了承ください。

▼参加費
無料

▼送　迎
あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申込先
介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期間
2月28日(月)～3月11日(金)（土、日を除く）

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111（内線1172）

肝炎相談会のご案内

きぬ医師会では、C型肝炎、B型肝炎ウイルスキャリアの人を対象に、専門医の個別相談会を開催します。肝臓の状態や治療の内容について、お気軽にご相談ください。

相談は無料です。

▼日時（相談時間1人20分～30分）
- 2月26日(土)
- 3月12日(土)
- 3月26日(土)

※ともに午後1時30分～3時30分

▼相談医…きぬ医師会病院副院長
対馬健祐（つしまけんすけ）医師

▼場　所…きぬ医師会病院

▼申込先…きぬ医師会病院肝炎相談係
☎0297-23-1771
（午前9時～午後4時）

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

●火～土…午前9時～午後8時30分
●日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
●料　金…1回あたり100円（免除制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

【3月スケジュール】

講習・教室		期日	開始時間	使用料
健康増進室利用講習会（1時間30分程度）		1日(火)	午前9時	無料
		5日(土)	午後1時	
		13日(日)	午後1時	
		16日(水)	午後6時30分	
ミニ教室※2	肩こり・腰痛体操（40分程度）	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)		
		16日(水)		
		30日(水)		
	チューブ運動（30分程度）	3日(木)	午前11時	100円
		10日(木)		
		17日(木)		
		24日(木)		
	バランスボール（1時間程度）	4日(金)	午前11時	100円
		11日(金)		
		18日(金)		
		25日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

※1 健康増進室利用講習会
●対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
●定員＝各日8人（予約制）
●申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。

※2 ミニ教室
●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
●定員＝各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
●申し込み方法＝電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

申込期間 2月23日(水)から受け付けます。

申問 健康増進課 ☎25-2100
月～金曜日（土、日、祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分