



あなたの健康をサポートするさまざまな教室をご用意！

イライラを解消して心身元気に！

女性のホルモンは、年齢を重ねていく中で心身に大きな影響を与えます。

今回のアクティブライフ教室では、更年期に関する心の健康や眠りなどに関する講話や、気持ちが安らぐリラクソフラダンス（初心者向け）を行います。イライラ、不安、不眠などの症状にお悩みの方はもちろん、今後に備えて対処法を知っておきたいという方も、ぜひお申し込みください。



フラダンスで輝く！

「女性のこころとからだの健康講座」

▶日時：7月26日(土) 午前10時～11時30分

(受付開始：午前9時30分)

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の20歳以上64歳以下の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方

▶参加費：無料

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：7月10日(木)

※ご希望の方には骨密度測定（200円）も行います。



美味しく健康、始めませんか？

今回のテーマは「脂質異常症予防食」。ポイントは、ヨーグルトで作るノンオイルマヨネーズと、低脂質のたんぱく源である豆腐を使っているところです。

初めて参加する方も大歓迎！
ぜひお申し込みください。



☎ 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

食生活改善推進員による

ヘルシークッキング教室

▶日時：7月8日(火) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：豆腐ステーキきのこのキムチソース、蒸し野菜と手作りノンオイルマヨネーズ など

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶参加費：300円/人

▶定員：16人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課窓口、お電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：6月22日(日)



予防接種期間延長のお知らせ

下記の予防接種は、特例措置により
接種期間が延長されています。



詳しくはこちら

ワクチン名	接種対象者	接種期限
麻しん風しん（MR） 第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方で、麻しん風しんワクチンの供給不足により、令和7年3月31日までに接種を行えなかった方	令和9年3月31日
// 第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方で、//	//
日本脳炎第1期・第2期	平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、日本脳炎の定期予防接種（全4回）が完了していない方	20歳の誕生日の前日
ヒトパピローマウイルス（HPV）キャッチアップ接種	平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日の間にHPVワクチンを1回以上接種しており、接種が未完了の方	令和8年3月31日
風しん第5期	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までに風しんの抗体検査を受け、風しんの抗体価が不十分で風しん第5期が未接種の方	令和9年3月31日