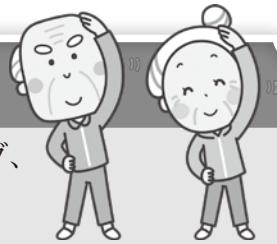


介護予防教室「元気楽らく教室」 参加者募集

市では高齢者がいきいきとした生活が送れるように脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行う介護予防教室「元気楽らく教室」を開催しています。会場ごとに異なる3コースから選べます。ぜひご参加ください。



【脳活コース】(脳活性プログラム・ストレッチ体操)

- 会場／七重浜住民センター
- 初回開催日／10月6日(以降毎週火曜日開催)
- 開催時間／午前9時30分～11時

【骨太コース】(筋トレ・バランス体操)

- 会場／久根別住民センター
- 初回開催日／10月9日(以降毎週金曜日開催)
- 開催時間／午後1時30分～3時

【貯筋コース】(全身の筋力向上)

- 会場／公民館
- 初回開催日／10月2日(以降毎週金曜日開催)
- 開催時間／午前9時30分～11時

- 対象者／65歳以上の方(医師から運動を制限されていない方)
- 参加料／無料
- 定員／各コース15名(定員になり次第締切)
- 回数／各コース15回(お一人様1コースまでとします)
- 持参するもの／運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料水、筆記用具※運動しやすい服装でお越しください。また、来場の際はマスクをご着用ください。
- 申込期間／9月7日(月)～18日(金)
- 申込方法／市役所保健福祉課高齢者・介護保険係に電話でお申し込みください。

問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係
[内線158・159]

脳に損傷を受けた方や家族の悩みを聴く 2020年相談会

事故や病気等で脳を損傷した後から、言語能力、記憶力、注意力などが低下し日常生活に支障をきたしているご本人、ご家族、支援関係者の方を対象に相談会を開催します。

市民に限らず、どなたでもご相談できます。お気軽にご参加ください。

●日時・場所

- ▷ 9月8日(火) 森地域保健支所
 - ▷ 9月15日(火) 七飯町役場農業委員会会議室
 - ▷ 9月29日(火) 北斗市役所2階第2会議室
 - ▷ 10月6日(火) 木古内地域保健支所
- ※時間はすべて午後1時30分～3時

●主催・問合せ

脳外傷友の会コロポックル道南支部

☎0138-22-6188

●後援／渡島保健所

問 市役所保健福祉課健康推進係[内線152]

「肝がん検診」出張検診のご案内

肝がんは、肝炎ウイルス感染症等により発症する病気です。肝炎ウイルス検査や肝がん検診による早期発見、早期治療で肝がんを予防しましょう。

- 対象／次にあてはまる方は、ぜひ受診してください。
- B型肝炎ウイルスを持っている方(HBVキャリア)
- C型肝炎ウイルスを持っている方(HCVキャリア)
- 肝臓病のある方、過去に肝臓病になったことがある方
- 輸血や血液製剤を使用したことがある方
- 肝臓病の家族がいたことがある方
- 肝臓病の症状が落ち着いていて、病院受診されていない方や治ったといわれている方
- 日時／10月25日(日)午前9時～正午
- 場所／七重浜住民センター
- 内容／問診・採血・腹部エコー・肝臓専門医による療養相談
- 費用／6,000円
- 申込期間／9月24日(木)～10月8日(木)
- 定員／50人

申込・問 肝がん検診団事務局

予約 ☎011-728-1008 午前9時～午後5時
留守番電話対応(土日祝日休み)

