

介護予防の

高齢者元気アップ教室

市民体育館・☎④0536

元気高齢課・☎②02153

①富田公民館Ⅱ時5月10日～7

月26日(毎週木曜日・12回)／午

前9時30分～11時30分定抽選15

人※結果は5月3日(木)までに通

知。申4月12日(木)午前9時から

26日(木)までに電話で市民体育館

※月曜休館。

②三重体育館Ⅱ時5月10日～7

月26日(毎週木曜日・12回)／午

後1時30分～3時30分定抽選15

人※結果は5月3日(木)までに通

知。申4月12日(木)午前9時から

26日(木)までに電話で市民体育館

※月曜休館。

③さいごんふれあいセンターⅡ時

対象者が変わります

あん摩、マッサージ指圧
はり、きゅう施術費助成

元気高齢課・☎②02153

対象者が4月から…

70歳
以上



75歳
以上

に変わります。詳しくはお問
い合わせください。

5月23日～8月8日(毎週水曜
日・12回)／午後3時～5時定
抽選15人※結果は5月9日(木)ま
でに通知。申4月11日(水)午前9
時から5月2日(木)までに電話で
元気高齢課

《共通》Ⅲストレッチ体操、有酸

素運動、筋力トレなどの高齢者

向けトレニング※②、③のみ

エアロバイクを使った運動あ

り。Ⅳ医師に運動を止められて

いない、自力歩行および軽度な

体操が可能なおおむね65歳以上

の方※申し

込み時に健

康状態につ

いて確認あ

り。初めて

受講する方

を優先。料

各2千円



献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター

☎028・659・0114

主催Ⅱ足利中央ライオンズクラブ

時4月17日(火)／午前10時～正午

午後1時～4時場Ⅲアピタ・コム

ファースト駐車場Ⅳ16歳から69

歳までの健康な方持献血カード

あしかが
路線バスでプチ旅行

補助
します

元気高齢課・☎②02153



高齢者のグループ
が、路線バスを使っ
て、市内各所を巡る
旅をする場合、その
費用を補助します。

対 象

金 額

65歳以上の高齢者で、
近くに住む人同士の
10人程度のグループ

1人 500円

※1年度1回まで。

※バス旅お世話係(旅の計画と実施、レポ
ート作成などを行う18歳以上の方)
がいる場合、お世話係に2,000円。

詳細は、元気高齢課まで
お気軽にご相談ください。
※参考コース例もあります。



または本人確認できるもの(運
転免許証、健康保険証など)※
性感染症の検査目的は不可。性
感染症検査は、毎週火曜日の
午後1時から
2時まで安足
健康福祉セ
ンター(☎④
5895)で
実施(要予約)。



巡回講習会

ポールウォーキング

元気高齢課・☎②02153

《共通》時午前10時～正午Ⅲ足腰

への負担を軽減し、より短時間
で安全に運動効果が得られる、
効率の良いウォーキングスタイ
ルの講習、ポールエクササイズ
(ストレッチ、筋トレ)※ポール
の貸し出しあり。Ⅳ市内に住所
があり、医師に運動を止められ
ていない、おおむね60歳以上
の方や元気アップサポーターⅤ先
着各20人申4月23日(月)午前9時
から電話で同課

▼北幸楽荘Ⅱ時5月7日(月)

▼南幸楽荘Ⅱ時5月21日(月)

▼西幸楽荘Ⅱ時6月25日(月)

▼東幸楽荘Ⅱ時7月30日(月)

胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎④3113

料金や今後の日程などの詳細は、今号と同時配布の『足利市の健(検)診のお知らせ』をご覧ください。

日時 6月4日(月)/午前9時～11時

会場 保健センター

定員 胃・肺 各抽選90人

料金 ▷胃がん(バリウム検査)=500円

▷肺がん(胸部エックス線検査)=300円

▷肺がん(喀痰細胞診検査)=300円

対象 市内に住所のある40歳以上(31年3月末時点)の方で、勤務先や医療機関などで受診する機会のない方

申込 4月24日(火)までにはがきに住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、性別、希望する検診(胃・肺・両方)を書いて〒326-0807 市内大正町863-7健康増進課あて郵送

※5月8日(火)の抽選後に空きがある場合は、随時電話で受け付けます。



たかろばカフェ

元気高齢課・☎②2135

会場・連絡先	時間	4月	5月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎②3940	午前11時 ～午後3時	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月)	7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)
	午後1時30分 ～4時	17日(火)	15日(火)
ピーターパン(元学町) ☎④1281	午後1時30分 ～3時30分	11日(水)	9日(水)
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎④8817	午後1時30分 ～3時	19日(木)	17日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎③5890	午前10時 ～午後2時	29日(日)	27日(日)
総合事業くのん (西砂原後町) ☎090・3137・9662	午前10時 ～正午	21日(土)	19日(土)

☑認知症の方や家族同士の交流の場^料お茶代など各会場による☑事前に電話で各会場

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎④3115

4月			5月		
11日(水)	午前	歯食	9日(水)	午前	歯食
20日(金)	午前	歯食	23日(水)	午前	健
26日(木)	午後	健		午後	歯食



☑保健センター ☑=歯科衛生士による歯と口の相談
☑事前に電話で同課 ☑=管理栄養士による食事の相談
※1組45分程度。 ☑=看護師などによる健康相談

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎②1556

▷日曜・祝日=午前10時～午後4時

▷夜間(毎日)=午後7時～10時

歯科 ☎②1557

▷日曜・祝日=午前10時～午後1時



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎②2246

会場	時間	4月	5月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	17日(火)	15日(火)
助戸公民館		18日(水)	16日(水)
三重公民館		10日(火)	8日(火)
山辺公民館		19日(木)	17日(木)
北幸楽荘		23日(月)	28日(月)
富田公民館		13日(金)	11日(金)
山前公民館		13日(金)	11日(金)
毛野体育館		12日(木)	10日(木)
東幸楽荘	午後 2時 ～ 3時 30分	5日(木)	10日(木)
西幸楽荘		11日(水)	9日(水)
南幸楽荘		25日(水)	23日(水)
北郷公民館		12日(木)	10日(木)

☑認知症や介護を予防するための軽い体操、脳のトレーニング、講話など☑おおむね65歳以上の方☑事前に電話で同課