

胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎④3113

検診日	会場	受付時間
1月	8日(火)	午前9時～11時
	18日(金)	
	御厨公民館	
	山前公民館	

☑市内在住の40歳以上(31年3月末時点)の方▶
胃がん(バリウム検査)=500円▶肺がん(胸部エックス線検査または喀痰細胞診検査)=300円※70歳以上などは無料。☑11月30日(金)までに、はがきに①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥性別⑦希望する検診日⑧希望する検診(胃・肺)⑨保険種別を書いて、〒326-0807市内大正町863-7健康増進課あて郵送※申込者多数の場合は12月7日(金)に抽選。空きがある場合は、抽選日後、随時電話で受付。

11月は糖尿病予防月間

- ▶食事は3食、よく噛んで
- ▶毎日運動する習慣を
- ▶年に1度は健康診断



たかろばカフェ

元気高齢課・☎⑩2135



会場・連絡先	時間	11月	12月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎⑩3940	午前11時 ～午後3時	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	3日(月) 10日(月) 17日(月)
	午後1時30分 ～4時	20日(火)	18日(火)
ピーターパン (元学町) ☎④1281	午後1時30分 ～3時30分	14日(水)	12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	15日(木)	20日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎⑦5890	午前10時 ～午後2時	25日(日)	—
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎④8895	午前10時 ～11時30分	17日(土)	15日(土)

☑認知症の方や家族同士の交流の場▶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

11月			12月		
5日(月)	午前	歯食	7日(金)	午前	歯食
16日(金)	午後	歯食	14日(金)	午前	歯食
27日(火)	午前	健	21日(金)	午後	健



☑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 ☎⑩1556

- ▷日曜・祝日=午前10時～午後4時
- ▷夜間(毎日)=午後7時～10時

歯科 ☎⑩1557

- ▷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・☎⑩2135

会場	時間	11月	12月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	20日(火)	18日(火)
助戸公民館		21日(水)	19日(水)
三重公民館		13日(火)	11日(火)
山辺公民館		15日(木)	20日(木)
北幸楽荘		26日(月)	17日(月)
富田公民館		9日(金)	14日(金)
山前公民館		9日(金)	14日(金)
毛野体育館		8日(木)	13日(木)
東幸楽荘	午後 2時 ～ 3時 30分	1日(木)	6日(木)
西幸楽荘		14日(水)	12日(水)
南幸楽荘		28日(水)	26日(水)
北郷公民館		8日(木)	20日(木)

☑認知症予防や介護予防のための軽い体操、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