

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)/時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 刈=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

ポールウォーキング巡回講習会

元気高齢課・☎2153

▼北郷公民館 12月17日(月)

▼南幸楽荘 1月21日(月)

▼西幸楽荘 2月25日(月)

▼東幸楽荘 3月29日(金)

《共通》午前10時～正午 室内

ポールウォーキング(ストレッツ、筋トレ)、ポールウォーキングの実践(まち歩き)※ポールの貸し出しあり。刈医師

に運動を止められていないおおよね60歳以上の方や元気アップサポーター 申事前



介護予防の

高齢者元気アップ教室

市民体育館・☎0536

時 1月8日～2月19日(原則毎週火・金曜日・12回) / 午前10時～正午

場 生涯学習センター 高齢者向けのストレッツ体操

有酸素運動、筋力トレーニングなど 刈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、おおよね65歳以上の方※申し込み時に健康状態などを確認。初めて受講する方を優先。 定15人 料2千円 申12月11日(火)午前9時から24日(月)までに電話で市民体育館※17日(月)は休館。定員を超えた場合は抽選し、12月28日(金)までに通知。

こころの健康講座

安足健康福祉センター

☎415895

時 12月7日(金) / 午後1時30分～4時

場 市民プラザ小ホール 玉県立精神医療センター・成瀬暢也さん 題 依存症って何? 病気のサインに気づいたら

定 100人 申事前

電話で同課

認知症サポーター養成講座

元気高齢課・☎2246

時 12月19日(水) / 午後2時～3時30分 場 山辺公民館 刈認知症の理解、関わり方の講話 申事前に電話で地域包括支援センター山辺・矢場川(☎718484)または同課

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=足利地区合同ライオンズクラブ 時 12月15日(土) / 午前10時～正午、午後1時～4時 場 スーパービバホーム足利掘込店 刈16歳から69歳までの健康な方 持 献血カード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。

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎3115

12月		1月	
7日(金)	午前 (歯)(食)	9日(水)	午前 (歯)(食)
14日(金)	午前 (歯)(食)	18日(金)	午後 (歯)(食)
21日(金)	午後 (健)	23日(水)	午前 (健)

(歯)=歯科衛生士による歯と口の相談 (食)=管理栄養士による食事の相談 (健)=看護師などによる健康相談

場 保健センター 申事前に電話で同課 ※1組45分程度。

ご注意ください!
ノロウイルス食中毒

安足健康福祉センター・☎415897

11月から3月は栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間です。この時季、食品の取り扱いには十分注意しましょう。

ノロウイルス食中毒を防ぐための4つのポイント

- 1 トイレの後や調理前、盛りつけ前など、石けんでこまめに手を洗う。2回繰り返し洗うとより効果的。
- 2 食べ物(特に二枚貝)による感染や家庭内感染に注意する。
- 3 食品は中心部まで十分加熱する(85～90℃で、90秒以上)。
- 4 調理器具は洗剤などでよく洗い、熱湯または次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒する。消毒用アルコールはノロウイルスには効果なし。



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
2月	6日(水)	午前9時～11時
	7日(木)	
	保健センター	
	山辺公民館	

☑市内在住の40歳以上(31年3月末時点)の方料▷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。☑12月28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1月8日(火)に抽選。空きがある場合は、抽選日後、随時電話で受付。



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



▶年末年始の救急診療

診療機関	診療時間	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)
休日夜間急患診療所	内科	—	○	○	○	○	○
	小児科	—	○	○	○	○	○
	歯科	—	○	○	○	○	○
足利赤十字病院小児科 ☎⑩0121	午前9時～11時30分	—	○	—	—	—	—

▶救急電話相談

急な病気やけがで心配なときは、電話相談もご利用ください。

○救急情報テレホンサービス(消防本部) ☎⑩0099

- ▷毎日24時間=病院案内や応急手当の指導など

○とちぎ子ども救急電話相談

☎028・600・0099 (プッシュ回線 #8000)

- ▷月～土曜日/午後6時～翌朝8時
- ▷日曜日・祝日/午前8時～翌朝8時(24時間)
- =お子さんの急な病気やけがに関する相談

たかろばカフェ

元気高齢課・☎⑩2135

会場・連絡先	時間	12月	1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	3日(月) 10日(月) 17日(月)	7日(月) 21日(月) 28日(月)
	午後1時30分～4時	18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	12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	20日(木)	17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	—	27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	15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



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎⑩2135

会場	時間	12月	1月
織姫公民館	午前10時～11時30分	18日(火)	15日(火)
助戸公民館		19日(水)	16日(水)
三重公民館		11日(火)	8日(火)
山辺公民館		20日(木)	17日(木)
北幸楽荘		17日(月)	28日(月)
富田公民館		14日(金)	11日(金)
山前公民館		14日(金)	11日(金)
毛野体育館		13日(木)	10日(木)
東幸楽荘	午後2時～3時30分	6日(水)	10日(水)
西幸楽荘		12日(水)	9日(水)
南幸楽荘		26日(水)	23日(水)
北郷公民館		20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☑おむね65歳以上の方☑事前に電話で同課

お詫びと訂正

本紙11月号に誤りがありました。ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。
●訂正箇所 16ページ上段表の会場が、山辺公民館ではなく山前公民館。