

◎料金の記載のないものは無料です。
◎マークの見方は12ページ参照。

たかろばカフェ



元気高齢課・☎202135

会場・連絡先	5月	6月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎203940	毎週月曜日 ※祝日を除く。 午前11時～午後3時	
	21日(火)	18日(火)
	午後1時30分～4時	
ピーターパン (元学町) ☎411281	8日(水)	12日(水)
	午後1時30分～3時30分	
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎438817	16日(木)	20日(木)
	午後1時30分～3時	
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎735890	26日(日)	30日(日)
	午前10時～午後2時	
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎438895	18日(土)	15日(土)
	午前10時～11時30分	
醍醐の森(山川町) ☎411328	8日(水)	12日(水)
	22日(水)	26日(水)
	午後1時～3時	

☒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☒事前に電話で各連絡先

▽健康づくり実践編Ⅱ栄養・運動
採血、尿検査

▽健康チェック編Ⅱ血圧測定、
採血、尿検査

場所 保健センター
内容(2回コース)

	1回目 健康 チェック編 9時～10時	2回目 健幸づくり 実践編 13時30分 ～14時30分
①	5月16日(木)	6月12日(水)
②	7月12日(金)	8月28日(水)
③	9月25日(水)	10月24日(木)
④	11月6日(水)	12月11日(水)
⑤	1月22日(水)	2月12日(水)

40歳未満の健幸づくり教室
健康増進課・☎204513
日程 左表のとおり

主催Ⅱ足利東ライオンズクラブ
時 5月21日(火)／午前10時～正午、
午後1時～4時☒アピタ・コム
ファースト駐車場☒16歳から69
歳までの健康な方☒献血カード

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

動・健康管理のアドバイス
対象 市内に在住の18歳から39
歳までの方で、2回とも参加で
きる方
申込 事前に
電話で同課
※託児サービ
スあり。



75歳を迎える方の健康診査
保険年金課・☎202184
後期高齢者医療制度加入者を
対象に健康診査受診券を毎年5
月下旬に送付しています。
今年度75歳になる方は、次の
とおりになります。

▼昭和19年4月・5月生まれ
Ⅱ6月下旬に送付

▼昭和19年6月生まれ
Ⅱ7月下旬に送付

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。



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	5月	6月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	21日(火)	18日(火)
助戸公民館		15日(水)	19日(水)
三重公民館		14日(火)	11日(火)
山辺公民館		16日(木)	20日(木)
北幸楽荘		20日(月)	24日(月)
富田公民館		10日(金)	14日(金)
山前公民館		10日(金)	14日(金)
毛野体育館	午後 2時 ～ 3時 30分	9日(木)	13日(木)
東幸楽荘		9日(木)	6日(木)
西幸楽荘		8日(水)	12日(水)
南幸楽荘		22日(水)	26日(水)
北郷公民館		9日(木)	13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

▼昭和19年7月以降生まれで74
歳のうちに受診したい方
Ⅱ現在加入している保険証発
行機関に問い合わせ

▼昭和19年7月以降生まれで75
歳になってから受診したい方
Ⅱ同課へ問い合わせ

※受診券の交付は誕生月の翌月
末からです。
(例)9月生まれ↓10月末交付
受診期間 受診券が届いてから
12月28日(土)まで
※受診は希望制
です。

