

猫の室内飼育に 努めましょう



おうちで
いいコ
ありがとう

環境政策課・☎202152

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。定抽選15人。料2千円申



介護予防の

高齢者元氣アップ教室

市民体育館・☎④0536

時9月10日～12月10日(原則毎週火曜日・12回)／午前10時～正午
場生涯学習センター(内)ストレッチ体操、有酸素運動、筋力トレーニングなど(対)医師に運動を止められていない、自力歩行や軽度な体操が可能、おおむね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。定抽選15人。料2千円申

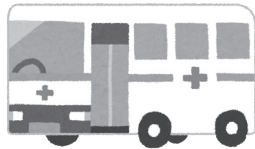
8月6日(火)午前9時から27日(火)午後9時までに電話で市民体育館※8月13日(火)、月曜日休館定員を超えた場合は抽選し、9月3日(火)までに通知。

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||足利ライオンズクラブ

時8月17日(土)／午前10時～正午
午後1時～4時
場アシコタウンあしかが駐車場(対)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(☎④5895)で実施(要予約)。



40歳未満の健幸づくり教室

健康増進課・☎24513

▼健康チェック編||時①9月25日(水)、②11月6日(水)、③令和2年1月22日(水)／いずれも午前9

食中毒にご注意!

安足健康福祉センター
☎④5897



気温が高くなると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌など、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒菌が食べ物に付かないように、必ず手を洗いましょう。生の食肉や内臓には、特にご注意ください!

食肉による食中毒を

防ぐための5つのポイント

- 1 生肉を取るときは専用のトングや箸を
- 2 十分に火を通して(中心部を75℃、1分以上)
- 3 調理の前後や食肉を触った後はよく手を洗う
- 4 生肉に触れた調理器具はよく洗い、熱湯消毒
- 5 調理後の食品は、できるだけ早く食べる



時～10時(内)尿検査、血圧測定、血液検査

▼健幸づくり実践編||時①10月24日(水)、②12月11日(水)、③令和2年2月12日(水)／いずれも午後1時30分～2時30分(内)栄養、運動、健康管理のアドバイス
《共通》場保健センター(対)各編の①～③に参加できる18歳から39歳までの市民(申)事前に電話で同課※託児あり。

私は①だから
9月と10月に
参加ね!



生活習慣改善推進員連絡会

健幸フェスタ

健康増進課・☎24513

時8月11日(日)／午前10時30分～午後1時
場アピタ・コムファースト1階コム広場(内)骨密度測定(先着100人)、野菜計量体験、握力測定など



胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎224511

検診日	会場	受付時間
10月	2日(水) 毛野公民館	午前7時～10時30分
	9日(水) 矢場川公民館	午前9時～11時
	18日(金) 久野公民館	
	24日(木) 富田公民館	
	28日(月) 保健センター	午前7時～10時30分
	30日(水) 助戸公民館	午前9時～11時

※2日(水)は特定健康診査あり。

対40歳以上の市民(令和2年3月末現在)料▷胃がん＝500円▷肺がん＝300円(喀痰細胞診検査は別途300円)▷国保の特定健康診査＝600円(国保以外は保険による)※70歳以上は無料。申8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・特定健康診査)⑨保険種別を書いて、〒326-0808市内本城三丁目2022-1健康増進課あて郵送※申込多数の場合は9月9日(月)に抽選。空きがある場合は、抽選日以降、随時電話で受付。

●特定健康診査を希望する方

▷国保の方＝約40日後の説明会に参加できる方▷後期高齢者の方＝結果は郵送▷社会保険の方＝保険組合発行の受診券(集合契約AまたはB)がある方



専門職による個別健康相談

健康増進課・☎224513

8月	☆ 8日(木)	★23日(金)
9月	☆11日(水)	★26日(木)

ミニ健康講座

- ☆…減塩講座
- ★…お口のケア講座

※いずれも午前10時から。

時午前9時～、午前11時～※1組45分程度。場保健センター☎歯科衛生士による歯と口の相談、管理栄養士による食事の相談定各2組申事前に電話で同課

スマートウェルネス
あしかが



意識して
楽しくからだを
動かそう!



たかろばカフェ

元気高齢課・☎202135



会場・連絡先	8月	9月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎223940	5日(月) 19日(月)	9日(月) 30日(月)
	午前11時～午後3時	
ピーターパン (元学町) ☎411281	20日(火)	17日(火)
	午後1時30分～4時	
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎438817	7日(水)	11日(水)
	午後1時30分～3時30分	
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎735890	—	19日(木)
	午後1時30分～3時	
デイサービスくのん (西砂原後町) ☎438895	25日(日)	29日(日)
	午前10時～午後2時	
醍醐の森(山川町) ☎411328	—	21日(土)
	午前10時～11時30分	
	28日(水)	11日(水) 25日(水)
	午後1時～3時	

☎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申事前に電話で各連絡先

生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	8月	9月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	20日(火)	17日(火)
助戸公民館		21日(水)	18日(水)
三重公民館		6日(火)	10日(火)
山辺公民館		8日(木)	19日(木)
北幸楽荘		19日(月)	30日(月)
富田公民館		9日(金)	10日(火)
山前公民館		9日(金)	13日(金)
毛野体育館	午後 2時 ～ 3時 30分	8日(木)	12日(木)
東幸楽荘		1日(木)	5日(木)
西幸楽荘		21日(水)	11日(水)
南幸楽荘		28日(水)	25日(水)
北郷公民館		8日(木)	12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、講話など対おおむね65歳以上の方申事前に電話で同課