



たかろばカフェ

元気高齢課・☎202135

会場・連絡先	4月	5月
ピーターパン (元学町) ☎1281	13日(水)	11日(水)
	午後2時～3時	

☑認知症の方や家族同士の交流の場☑お茶代210円から☑事前に電話で同施設

※特別養護老人ホームこはく苑、高齢者複合支援施設喜重苑、醍醐の森は休止中。



健康づくりの相談会

健康増進課・☎24512

開催月	午前	午後	時
4月	6日(水)	19日(火)	▷午前=9時30分～12時15分▷午後=1時30分～4時15分
5月	26日(木)	13日(金)	※1組45分程度。☑保健

センター☑定▷管理栄養士による食事の相談=各3組※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話相談になる場合あり。☑事前に電話で同課

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 ☎201556

▷日曜・祝日=午前10時～午後4時

歯科 ☎201557

▷日曜・祝日=午前10時～午後1時

※内科・小児科の夜間診療は休止中です。

夜間診療を行っています

吉田^{いいん}醫院(江川町三丁目)・☎207661

内科・外科・小児科・総合診療

▷月、火、金～日曜・祝日=午後8時～10時

※来院前に必ずお電話ください。

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☑4月10日(日)／午前10時～4時※12時ごろから1時間ほど受付を中断します。☑アシコタウンあしかが駐車場※中止などの情報は、県赤十字血液センターホームページに掲載。



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	4月	5月	
織姫公民館	午前10時～11時	19日(火)	17日(火)	
助戸公民館		20日(水)	18日(水)	
三重公民館		12日(火)	10日(火)	
山辺公民館		21日(水)	19日(水)	
北幸楽荘		11日(月)	9日(月)	
富田公民館		8日(金)	13日(金)	
山前公民館		8日(金)	13日(金)	
毛野体育館		14日(木)	12日(木)	
葉鹿公民館		午後2時～3時	13日(水)	11日(水)
東幸楽荘			7日(水)	12日(水)
久野公民館	27日(水)		25日(水)	
北郷公民館	14日(木)		12日(木)	

☑介護予防のための軽い体操、講話など☑65歳以上の方☑各会場による人数制限あり☑事前に電話で同課

救急電話相談

○救急情報テレホンサービス(消防本部)

☎120099

▷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

プッシュ回線 #8000(☎028・600・0099)

▷月～土曜/午後6時～翌朝8時

▷日曜・祝日/午前8時～翌朝8時(24時間)

=子どもの急な病気やけがに関する相談

○とちぎ救急医療電話相談

プッシュ回線 #7111(☎028・623・3344)

▷月～金曜/午後6時～10時

▷土・日曜、祝日/午後4時～10時

=15歳以上の方の急な病気やけがに関する相談

お薬手帳は一冊に まとめましょう

保険年金課・☎202147

薬剤師さんが、薬の重複や飲み合わせをチェックします。また、緊急時の対応に役立ちます。



健康ガイド

各講座、イベントなどにご来場の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。また、延期や中止となる可能性があります。

歩いて次世代を支援 + 自分にごほうび

スマホ版健康ポイント

あし 足すと



健康増進課・☎②4512

歩いてためたポイントで、小・中学校に図書
の寄附+コーヒー・お菓子・割引などの特典!

健康のため、地元子どもたちの
ために歩きませんか?

昨年度は、約4,200人が参加!
今年度は、協力店舗が市内セブン
イレブンのほかに8店舗追加!



参加するには?

まずは『FUN+WALK
アプリ』をダウンロード! Androidの方 iPhoneの方



対象 本市在住または通勤・通学している高校生
以上の方

※本アプリは無料で使用でき、途中の課金はあり
ません。

どうやって使うの?

1 アプリを入れたスマホを携帯して歩こう!

2 70ポイント(70,000歩)でアプリ内の
『足すとクーポン』をゲット!

3 市内協力店舗でクーポンを
提示し、『足すと券シール』と
特典をゲット!



『足すと券シール』

協力店舗により
引き換えられる
クーポン数の上限
が異なります。



4 小・中学校への寄附の申し込みは、専用はがき
に『足すと券シール』を貼り、郵送または『足と
』回収ボックスに投函

さらに!

5 『足すと券シール』6枚を添付し応募した方
の中から抽選で協賛企業からの景品が当たる
チャンスが!

『足すと』に協賛、協力いただける企業、店舗を
募集中! ※詳しくは同課へお電話ください。

『足すと』について
市ホームページはこちら⇒



ポイントをためて、健康と景品を手に入れよう

健康マイレージ

健康増進課・☎②4512

毎日のウォーキングやスポーツ、検(健)診の受診、イ
ベントの参加などでポイントがたまります。

ポイントをためる期間 5年2月28日(火)まで

30ポイントたまったら抽選に応募しよう!

A JA足利農産物
直売所お買い物券 1,000円分×200人

B QUOカード 1,000円分×200人

選べる景品

ダブルチャンス!

今回は、20人に**血圧測定器**をプレゼントします!

対象 市内に在住か通勤・通学している方

応募方法 ポイントカードに30ポイントをためて、必要事
項を書いて市役所、保健センター、各公民館などへ提出



ポイントカードやリーフレットは、市
役所、保健センター、各公民館などに
あるほか、市ホームページからも入手
できます。

足利
春まつり
健康マイレージ
3ポイント

あしかが春ウォーク

足利商工会議所・☎②1354
4月29日(金) / 午前9時~午後5時

●スタート・ゴール地点で、
健康づくり啓発活動を実施。