

手話をやってみよう!

～ワンポイント手話講座⑩～

今月の手話「分からない、知らない」

右手指先で右胸脇をはらい上げる。

問合せ 地域共生推進課



集団がん検診（予約制・先着順）

～元気でも「もしも」のためです～（健康マイレージ さのぼっ歩対象）

問合せ 健康推進課

日時・種別 表のとおり

場所 健診センター

予約受付期間	検診日	時間	がん検診の種別
12月18日(木)まで ※定員になり次第終了	1月23日(木)	午前(*)	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮
	1月23日(木)	午後(*)	結核・肺、胃、大腸
	1月24日(金)	午前(*)	結核・肺、胃、大腸
	1月28日(火)	午前(*)	結核・肺、胃、大腸、乳、子宮
	1月29日(水)	午前	結核・肺、胃、大腸
	1月30日(木)	午前	結核・肺、胃、大腸
	1月31日(金)	午前	結核・肺、胃、大腸



※受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時（申込時に予約時間を案内します）

(*) …加入している医療保険の種類に関係なく、特定健診とがん検診がセットで受けられます（市民限定）。受診券が必要です。

「さのトレ体操」はじめませんか？

～さのトレ体操を始めたいグループを募集します！～

理学療法士と作業療法士の協力のもと、「さのトレ体操」のDVDを作成しました。タオルを使い、手軽にフレイルの予防効果のある筋力トレーニングと脳トレができます！

まずはグループの代表者を決めて、基幹包括支援センターいずみさのへ相談してください。DVDの貸出や体操の指導、グループ立ち上げの相談などを行います。

対象 下記の全ての要件に該当するグループ

- 体操する場所を自分たちで確保できる
- 動画（DVD）を映す機器を準備できる
- 1人がけの背もたれつきのいす（人数分）を用意できる
- 週1回以上かつ6ヵ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上（うち65歳以上の人が半数以上）参加できる

支援内容

- 体操に使うDVDを貸出
- 体操の専門家を派遣（事前説明、初回3回、6ヵ月後1回）
- 手づくりの運動手帳を1人1冊プレゼント
- 1年以上続けたグループには希望があれば、年1回専門家を派遣
- 「保健師によるためになる健康話」「主任介護支援専門員による正しい介護保険の利用のしかた」など依頼があれば講師派遣（年1～2回）

申込・問合せ 基幹包括支援センターいずみさの ☎464-2977

