

介護用おむつなどの購入券を配布します

寝たきりや認知症などにより自宅で介護を受けている方に、おむつなどの購入券を配布します。

対象者（下記の全てに該当する方）	購入券金額
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 市内在住の方 ▶ 要介護4以上の認定を受けていて、常時おむつを使用している方 ▶ 自宅で介護を受けている方（介護施設、有料老人ホームなどに入所している方や病院に入院している方は対象になりません） ▶ 世帯全員が住民税非課税の方 ▶ 介護保険料に未納がない方 	1カ月当たり5,000円（1,000円分の購入券5枚）
	使用対象品目
	紙おむつ、尿取パッドなどの排せつ用品、使い捨て手袋、おしり拭きなどの清拭用品
	使用方法
	10月1日(月)から市が指定する協力店（薬局・薬店など）で対象品目を購入するときに使用できます。購入代金が1,000円に満たない場合、つり銭は出ません。

申込方法 高齢介護課で配布する申請書（市ホームページからダウンロードも可）を提出ください。

※申請書にはおむつを使用している証明（担当ケアマネージャーの署名）が必要です。

申込開始日 9月6日(木)

問 高齢介護課（内線151）

健康教室の開催

9月の健康増進普及月間に合わせ健康教室を開催します。ぜひ参加ください。

■骨から美人になるセミナー

女性のための骨美人になる教室です。骨量を測定し、丈夫な骨づくりのヒントを紹介します。

日 時 9月26日(水) 午後1時～3時30分

対 象 30歳～64歳の女性

定 員 20人（先着順）※託児が必要な方は要相談

内 容 骨密度の測定、講話 など

講 師 山村俊介医師（やまむら整形外科） ほか

■健康講演会

乳がんを患う女性は11人に1人といわれていますが、早期発見で治る可能性が高まります。この機会に乳がんについて学びませんか。

日 時 9月28日(金) 午後2時～3時30分

対 象 市民

定 員 50人（先着順）

演 題 「乳がんの治療と診断」

講 師 伊藤昭宏医師（市立総合病院）

■姿勢すっきりマイナス10歳！お腹周り・姿勢すっきりコース

無理なく楽しく体を動かす教室です。これから運動を始めたい、どんな運動をしたら良いかわからない、仲間と楽しく運動をしたい方などにピッタリ。1回のみ参加も可能です。

日 時

時間	月	9月	10月	11月	12月	平成31年1月	2月
午前10時～ 11時30分		12日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)	9日(水)	6日(水)
		26日(水)	24日(水)	21日(水)	19日(水)	23日(水)	20日(水)

対 象 40歳～64歳の方

定 員 25人（先着順）※高血圧、心臓病、糖尿病などの方、医師から運動制限をされている方は参加できません。

内 容 自宅でできる体操、エアロビクス、ピラティス など

講 師 丹羽恵美さん（健康運動指導士）

持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装、運動靴

<共通事項>

場 所 保健センター

申込期限 各開催日の1週間前



H29年度の参加者の皆さん

申・問 保健センター（☎2010）