

募集

# 9月は健康増進普及月間 健康づくりの参考に、健康教室を開催します

## 体の使い方講座

### 『楽に歩ける！ウォーキング教室』

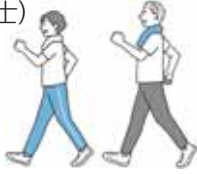
日頃の歩きをエクササイズに変えませんか。正しい歩き方が学べます。

日時 9月12日(月) 午前10時～11時30分

対象 30～74歳の方

※医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください。

講師 中島健太先生(健康運動指導士)



#### 《共通》

場所 保健センター

定員 12人(先着順)

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。

運動のできる服装、運動靴で参加

参加料 無料

申込 9月9日(金)までに保健センターへ申し込みください。

## 10歳若返る！体づくり教室

自分の体と向き合って、できることから始めましょう。

日時 9月14日、28日、10月12日、26日、11月9日、30日、12月14日、21日、令和5年1月18日、25日、2月1日、15日の水曜日(全12回)  
午前9時30分～11時

内容 ピラティス、有酸素運動など自宅でできる体操

対象 40～64歳の方

※医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください。

講師 丹羽恵美先生(健康運動指導士)



問 保健センター (☎552010)

新型コロナ

## 新型コロナワクチン4回目接種のご案内

新型コロナワクチン接種に関する最新情報は市ホームページでお知らせします。



対象者

- 3回目の接種完了から5カ月が経過した、
- ①60歳以上の方
- ②18歳～59歳で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③医療従事者等および高齢者施設・障害者施設等の従事者

接種券の発行

- ①60歳以上の方  
3回目接種時に土岐市に住民票があった方は、5カ月が経過した後に接種券を送付しますので、接種券の発行申請は必要ありません。
- ②18歳～59歳で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方  
接種券の発行に申請が必要です。市ホームページの申請フォーム(右記2次元コード)に必要事項を入力し送信するか、コールセンターへ電話してください。
- ③医療従事者等および高齢者施設・障害者施設等の従事者  
接種券の発行に申請が必要です。コールセンターへ電話または市ホームページ(右記2次元コード)から申請してください。



### 接種率の低い若年層の感染者が急増しています

ワクチン接種率が低い若年層ほど感染が多い傾向にあります。3回目接種がお済みでない方(特に、10～30歳代の若年層)は、速やかなワクチン接種をご検討ください。

### 基本的な感染防止対策の徹底をお願いします

メリハリのあるマスク着用、手指衛生、密回避、こまめな換気など基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

問 土岐市コールセンター (☎0800-200-7550)

※この情報は、令和4年8月2日現在のものです。変更することがありますので、ご了承ください。