

じいじ、ばあばの出番です!! いくじい☆いくばあ講座

元気高齢課・☎②02153

時8月25日～10月27日(原則隔週土曜日・5回)／午前10時～正午**場**北幸楽荘ほか**内**お孫さんと一緒に運動遊びを楽しみながら、お孫さんとの関わり方、子育ての新常識、幼児の病気の対処法などを学ぶ**講**足利短期大学子ども学科教授、保健師、保育士、公認スポーツ指導員ほか**対**市内に在住の3～6歳の幼児とその祖父母※孫育てに関心のある大人のみ参加可。**定**先着30組程度※祖父母1人に対し孫2人まで。**料**1家族1,000円**申**8月1日(水)午前9時から電話で同課



昨年の様子▶

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 足利南ライオンズクラブ
時7月17日(火)／午前10時～正午
午後1時～4時**場**アピタ・コム
ファースト駐車場**対**16歳から69

高血糖改善自主グループ
『01健康ライフ』公開講座
健康増進課・☎④3115
時7月26日(木)／午前10時～11時
30分**場**さいこうふれあいセン
ター**内**スローエアロビクスで高
血糖予防**講**健康運動指導士・黒
田敏嗣さん**申**7月20日(金)までに
電話で同課

元気高齢課・☎②02135
時7月20日～8月3日(毎週金
曜日・3回)／午前10時～正午
場足利大学本城キャンパス月
見ヶ丘ホール**内**介護施設などで
のボランティア活動に必要な知
識や技術の習得**対**全日程参加で

させえ愛ボランティア 養成講座

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)。

元気いっぱい
歯の丈夫な方を募集
足利歯科医師会・☎②0661
内市内のかかりつけ歯科医院で

認知症サポーター養成講座
元気高齢課・☎②02246
時7月8日(日)／午後2時～3時
30分**場**生涯学習センター101
会議室**内**認知症の理解、関わり
方についての講話**申**事前に電話
で地域包括支援センターきた・
なか(☎④1281)または同課

きる18歳以上の市民で、講座修
了後、ボランティアとして活動
ができる方**定**先着30人**申**7月17
日(火)までに電話で同課

認知症VR体験会
元気高齢課・☎②02246
時7月25日(水)／午後3時30分～
5時**場**市民プラザ101会議室
内認知症の方が見ている世界を
VR(バーチャルリアリティ)を
通して体験**定**50人※定員を超え
た場合、在宅で認知症の方の介
護をしている家族を優先。**申**7
月10日(火)から20日(金)までに電話
で同課

の検診(無料)の結果がより優秀
な方に賞状と記念品を贈呈**対**市
内在住の80歳以上の方で、自分
の歯が20本以上あり口腔状態の
良好な方**申**8月17日(金)までに市
内のかかりつけ歯科医院に来院

買い物しながら楽しく歩こう 健幸スタンプラリー

健康増進課・☎④3112

7月14日(土)
午前10時～午後2時



ヨークタウン足利(朝倉町)

店内の4カ所のスタンプを集めると



先着200人に
景品プレゼント!

健幸マイレージ 3ポイント
ポイント対象事業 進呈

ポイントカードをお忘れなく!

協賛=株式会社ヨークベニマル足利店
足利むつみ会
(キッズピアあしかが)
足利ガス株式会社

胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎403113

検診日	会場	受付時間
9月	5日(水) 梁田公民館	午前7時～10時30分
	20日(木) 御厨公民館	
	25日(火) 三重公民館	

※すべて特定健康診査あり。

対市内在住の40歳以上(31年3月末時点)の方料▷胃がん=500円▷肺がん(喀痰細胞診含む)=300円※70歳以上などは無料。申7月31日(火)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、〒326-0807市内大正町863-7健康増進課あて郵送※申込者多数の場合は8月8日(水)に抽選。空きがある場合は、抽選日後、随時電話で受付。

特定健康診査を希望する方…▷国民健康保険の方=約40日後の説明会に参加できる方に限る▷後期高齢者の方=結果は郵送▷社会保険の方=保険組合が発行する受診券(集合契約AまたはB)がある方に限る

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎403115

7月			8月		
6日(金)	午前	歯食	8日(水)	午前	歯食
13日(金)	午後	歯食	24日(金)	午前	歯食
24日(火)	午前	健	29日(水)	午後	健



場保健センター 歯=歯科衛生士による歯と口の相談
申事前に電話で同課 食=管理栄養士による食事の相談
※1組45分程度。 健=看護師などによる健康相談

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
▷夜間(毎日)=午後7時～10時

歯科 ☎201557

▷日曜・祝日=午前10時～午後1時



たかろばカフェ

元気高齢課・☎202135



会場・連絡先	時間	7月	8月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎203940	午前11時～午後3時	2日(月) 9日(月) 23日(月) 30日(月)	6日(月) 20日(月) 27日(月)
	午後1時30分～4時	17日(火)	21日(火)
ピーターパン (元学町) ☎41281	午後1時30分～3時30分	11日(水)	8日(水)
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎438817	午後1時30分～3時	19日(木)	16日(木)
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎735890	午前10時～午後2時	29日(日)	26日(日)
総合事業くのん (西砂原後町) ☎090・3137・9662	午前10時～正午	21日(土)	18日(土)

内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会場

生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎202135

会場	時間	7月	8月
織姫公民館	午前10時～11時30分	17日(火)	21日(火)
助戸公民館		18日(水)	22日(水)
三重公民館		10日(火)	7日(火)
山辺公民館		19日(木)	9日(木)
北幸楽荘		23日(月)	20日(月)
富田公民館		13日(金)	10日(金)
山前公民館		13日(金)	10日(金)
毛野体育館	午後2時～3時30分	12日(木)	9日(木)
東幸楽荘		5日(木)	2日(木)
西幸楽荘		11日(水)	8日(水)
南幸楽荘		25日(水)	22日(水)
北郷公民館	12日(木)	9日(木)	

内認知症や介護を予防するための軽い体操、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