

市日健康相談の名称が変わります

令和4年度から市日健康相談は「**まるごと健康相談**」に名称が変更になり、次の日程で実施します。保健師が血圧測定や健康相談、健診の結果説明などに応じます。お気軽にご相談ください。

【実施日】

4月5日(火)、5月10日(火)、6月7日(火)、7月5日(火)、8月2日(火)、
9月6日(火)、10月4日(火)、11月1日(火)、12月6日(火)、令和5年1月10日(火)、2月7日(火)、3月7日(火)

【時間】 9時30分～11時

【会場】 みんなのお家「だんらん」

★3月は自殺対策強化月間です。実施日以外でも来所・電話・訪問による相談を随時受け付けています。体や心の健康、健診、予防接種、子育てに関すること等、一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

3月のかようカフェのご案内

認知症や健康などの不安を専門スタッフに相談することができます。

【日時】 **3月15日(火)** 10時～11時 【会場】 **天使館** 【参加料】 100円(茶菓子代)

※はっぴいポイントカードの対象事業です。

※感染状況で変更となる場合があります。



2月は体操と淹れたてコーヒーを楽しみました!

かよ 通いの場のある元気な地域づくりをめざして

【その4】

く満99歳も元気に参加く
新花町「お元気くらぶ」



【その5】

く70代男性リーダーが活躍中!く
野口「お元気くらぶ」



新花町地区は2か月に1回、野口地区は月1回、自治会館を会場に「お元気くらぶ」を開催しています。2月の開催では、歩行の土台である足裏をラップ芯でマッサージしたり、ボール蹴りをしたりして、足を動かす運動を中心に活動しました。



感染対策を実施ながら活動しています。
次のことにご協力をお願いします。

- ①30分毎の換気
- ②マスク着用を含めた咳エチケット
- ③体温測定
- ④体調が悪い時は参加を控える