

まるねっとだより

■お問い合わせ先 福祉課まると支援班 保健センター (TEL29-3926)
地域包括支援センター (TEL29-2950)

検(健)診のお知らせ

詳しくは5月に毎戸配布した「令和4年度小坂町検診のしおり」をご覧ください。

★日曜検診…健診(特定・後期・一般)、がん検診(肺・大腸・胃・前立腺)、肝炎ウイルス検診

日程	受付時間	会場
9月11日(日)	6時50分～8時30分	向陽体育館

★女性検診…乳がん検診、子宮頸がん・婦人科超音波検診

日程	乳	子宮	受付時間	会場
9月7日(水)	○	○	12時～13時(乳定員50人)	向陽体育館

申込方法：女性検診はWeb (<https://www.kensinportal.jp/akita/kosaka/2022/>)
(右のQRコードからサイトへアクセスできます)
または保健センター(TEL29-3926)への申込みが必要です。

申込期間：8月31日(水)※定員になり次第終了します。

託児：希望される方は申込みの際にお知らせください。(対象：おおむね1歳～就学前のお子さん)



8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。

【時間】8月23日(火) 10時～11時

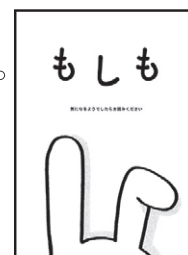
【会場】セパーム 2階 多目的ホール

【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。

※8月は第4火曜日の開催となります。

※感染状況で変更となる場合があります。



毎月認知症に関する冊子「もしも」を朗読しています！

通いの場のある元気な地域づくりをめざして

【その12】

砂子沢

「お元気くらぶ」

～60代から90代

みんなで輪を

つなぎます～



【その13】

栄町

「お元気くらぶ」

～輪投げも

集中力の

トレーニング～



砂子沢、栄町では月一回、自治会館を会場に「お元気くらぶ」を開催しています。
今回は足首体操のあとに足で輪を隣の人に渡す「輪回し」をしたり、腕や背中を伸ばすストレッチをしてから、輪投げをしました。

輪投げも輪を投げる力加減の調整や集中力が必要で、皆さんの声援を受け何度も挑戦して成功すると「気持ちいい！」と達成感を感じていました。