

PICK UP 健康・福祉 みんなと実践しませんか？

健康 運動教室は、おおむね65歳以上の高齢者がより長く元気に日常生活を送ってもらう、介護予防のための講座です。初めに看護師が参加者の当日の健康状態をチェックし、その後いきいき運動指導員のもと、『宮崎いきいき健康体操』

の内容を盛り込んだ運動を行います。また健康運動教室(全15回)の初回と最終回には体力測定を行い、どれだけ自分の体を鍛えることができたのかを知ることが出来ます。事前の予約が必要ないので、気軽に友達を誘って参加してください。



健康運動教室で行われる体操は誰でも、家に帰ってできるものばかり。教室で体操を学び、家で毎日行う人が多いようです



私たちが見守りながら、体操・運動を行いますので、安心してお試しください！

いきいき運動指導員 新里 洋子さん

血圧測定で、当日参加者が体操ができるかどうかのチェック

参加者にお聞きしました！！



簡単！できる運動ばかりで、ストレス解消にぴったりです！

ここで学んだ体操は家でも実践しています

この教室は、日頃の生活の中で運動をするのいいきっかけです

事前に参加の連絡をしなくていいので、気軽に参加できます

この教室で友達もでき、楽しく運動できています

姿勢が良くなって、腰痛や肩こりが良くなりました！

金丸 瑞穂子さん 70歳

和田 啓子さん 78歳

坂口 陽子さん 66歳

河野 浅子さん 66歳

鮫嶋 志枝子さん 66歳

岩原 好子さん 72歳

《あなたも参加してみませんか？》

| 会場 | 日程 | 時間 |
|------------------|----------------|---|
| ①北部老人福祉センター | 10/7～1/27 毎週火曜 | 血圧測定 9:30～10:00 運動指導 10:00～11:30 |
| ②赤江老人福祉センター | | |
| ③北部記念体育館 | 10/1～1/14 毎週水曜 | |
| ④南部老人福祉センター | 10/2～1/15 毎週木曜 | |
| ⑤佐土原体育館 | 10/3～1/16 毎週金曜 | |
| ⑥高岡福祉保健センター「穆園館」 | 10/3～1/23 毎週金曜 | |

| 会場 | 日程 | 時間 |
|--------------------|-----------------|------------------------------------|
| ⑦清武保健センター | 10/17～3/13 毎週金曜 | 血圧測定9:30～10:00 運動指導10:00～11:30 |
| ⑧宮崎市共同利用施設 下加納センター | | |
| ⑨田野総合福祉館「ふれあいセンター」 | 10/2～1/15 毎週木曜 | 血圧測定13:00～13:30 運動指導13:30～15:00 |

※祝日および施設の行事などにより、実施しない日があります。
■持参するもの/運動しやすい服装、タオル、飲み物、上履き(①③⑤⑥のみ)、身分証明書(①②④のみ) [問] 長寿支援課 ☎21-1773

高齢者・障がい者のための無料成年後見相談

認知症や知的・精神障がいなどで、判断能力が不十分な人の財産管理や、生活支援に当たる成年後見制度について、司法書士などが相談に応じます。



- 日時/9月15日(月・祝日)10時～15時
- 場所/県立図書館 2階研修ホール
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、リーガルサポート宮崎県支部へ [問]リーガルサポート宮崎県支部(☎28-8599) または長寿支援課(☎21-1773)

健康相談

血圧測定、尿検査、体脂肪測定、心身に関する相談、栄養相談、健診結果に関する相談を行います。



- 日時/9月17日(水)9時30分～11時 (受け付けは9時30分から)
- 場所/佐土原保健センター 1階問診室
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 持参するもの/健康手帳(持っている人) [問] 佐土原保健センター ☎73-1115

集団健診のお知らせ

| 実施日 | 受付時間 | 健診会場 | 申込締切日 |
|----------|-------------|----------------------------|---------|
| 11/13(木) | 7時45分～9時30分 | 西部地区農村環境改善センター(北地域センター敷地内) | 10/2(木) |
| 11/16(日) | 7時45分～9時30分 | 市保健所・中央保健センター | 10/6(月) |

| 健診の種類 | 対象者 | 自己負担金 | |
|-----------|-----------------|-------------------------------------|--------|
| 特定健康診査 | 40歳以上の宮崎市国保加入者 | 1,000円 | |
| 後期高齢者健康診査 | 宮崎県後期高齢者医療制度加入者 | 無料 | |
| 胃がん検診 | バリウム検査(11/16) | 40歳以上の市民 バリウム検査とリスク検査の両方は受診できません | 1,000円 |
| | リスク検査(11/13・16) | 40歳以上の市民(平成25年度に受診した人は対象外) | 1,000円 |
| 大腸がん検診 | 40歳以上の市民 | 500円 | |
| 前立腺がん検診 | 40歳以上の市民(男性のみ) | 800円 | |
| 結核・肺がん検診 | 40歳以上の市民 | 無料 | |

■申し込み/市コールセンター(☎25-2111)へ
※内容や自己負担金の免除については、平成26年度宮崎健康診査受診券を参照してください。
※平成26年6月以降、宮崎健康診査受診券を利用して受診していない人に限ります。
[問] 国保年金課(☎42-2359)または健康支援課(☎29-5286)

ヘルシークッキング教室(秋冬メニュー)

バランスの良い食事についての講話と調理実習を行います。

- 日時/10月23日(木)10時～12時30分(受け付けは9時45分から)
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象・定員/市内在住で20歳以上の人、30人
- 料金/500円
- 持参するもの/筆記用具、エプロン、三角巾
- 申し込み/電話で、10月9日(木)までに地域保健課へ [問]地域保健課 ☎29-4102

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。治療は行いません。

- 日時/10月3日(金)、8日(水)、17日(金)、23日(木)、29日(水) 9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/市保健所・中央保健センター3階 第2歯科保健室
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/事前に電話で、健康支援課へ [問]健康支援課 ☎29-5286

家事・介護で疲れていませんか？

プロにお任せ下さい！ご利用者様が慣れ親しんだ環境の中で、より良い生活が送れるようお手伝いをさせていただきます。介護は家族だけの義務ではありません。お悩みや問題を解決し、みんなが幸せになれる方法を探しているよう、まごころを込めたサポートをいたします。
※保険給付対象となるサービスは訪問介護のみ

| 訪問介護 | 家事手伝い | 訪問美容 |
|---------------------------------|---|--|
| 1時間 587円 ※身体介護お客様1割負担 | 1時間 2,160円 2時間 3,780円 ※1時間追加毎1,620円となります。※全て税込表記です。 | カット 3,000円 カラーのみ 4,320円 パーマのみ 5,940円 ※施設出張美容は別料金となります。※全て税込表記です。 |

オハヨー介護サービス 広告

介護保険事業所番号 [4570106783]
☎0985-71-0840
Mail:info@ohayoo.jp FAX:0985-71-0841
宮崎市江平西1-2-2 7第3丸三ビル3階



※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。

