

歯は健康の源 節目の年齢になったら 「歯周病検診」を受けよう

歯周病は、多くの方がかかり、歯を失う大きな原因となる疾患の一つです。元気な歯を保つには、予防と早期のケアが大切です。40歳、50歳、60歳、70歳という年齢は、歯にとっても大切な節目です。この機会に検診を受けて、歯の健康状態をチェックしましょう。

▽検診期間 10月1日(火)～12月24日(火)

▽対象 市内在住で次に該当する方

●昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ

●昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ

●昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ

●昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ

▽費用 無料

▽その他 詳しくは、7月下旬に対象の方に送付した通知をご覧ください。

▽申込み方法 8月31日(土)(消印有効)までに、専用申込みはがきに必要な事項を記入の上、送付してください。



詳しくは、6月1日発行の広報あきる野をご覧ください。
※過去の広報あきる野は市ホームページで閲覧することができます。

▽受診期間 10月31日(木)まで

▽問合せ 健康課健康づくり係
(直通558・1183)

介護教室(講演会) 「健康寿命を 延ばしましょう フレイル予防へ つなげる栄養」

▽日時 8月23日(金) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 保健師、管理栄養士

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 中部高齢者はつらつセンター ☎5550・6101

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」 参加者募集

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるよう、日常生活に役立つ講話や自宅を取り組める体操を取り入れた教室を開催します。

▽日時 9月11日から10月30日までの毎週水曜日、11月7日(木) 午後2時～3時30分(全9回)

▽日時 9月11日から10月30日までの毎週水曜日、11月7日(木) 午後2時～3時30分(全9回)

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 昭和55年4月1日から昭和60年3月31日生まれまでの方(職場などの健診や人間ドックなどを受ける方、受ける予定の方を除く)

▽費用 無料

▽申込み方法 はがき：8月23日(金)(消印有効)までに、「生活習慣病予防健診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、送付してください。

●電子申請：8月23日(金)までに市ホームページの「電子申請」

●申込み・問合せ 健康課健康づくり係 ☎1971081・1183

▽内容 体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話など

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 自宅が最寄りのバス停などから会場まで送迎します。希望する方は、申込みの時に申し出てください(定員16人)

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」 参加者募集

認知症予防に必要な脳トレや体操を楽しくマスターしましょう。

▽日時 9月5日から11月21日までの木曜日 午後2時～4時

▽日時 9月5日から11月21日までの木曜日 午後2時～4時

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 昭和55年4月1日から昭和60年3月31日生まれまでの方(職場などの健診や人間ドックなどを受ける方、受ける予定の方を除く)

▽費用 無料

▽申込み方法 はがき：8月23日(金)(消印有効)までに、「生活習慣病予防健診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、送付してください。

●電子申請：8月23日(金)までに市ホームページの「電子申請」

●申込み・問合せ 健康課健康づくり係 ☎1971081・1183



▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係 ☎1971081・1183

●電子申請：8月23日(金)までに市ホームページの「電子申請」

●申込み・問合せ 健康課健康づくり係 ☎1971081・1183

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、体力測定

▽講師 健康運動指導士など

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

認知症サポーター 養成講座 「認知症サポーター ステップアップ講座」 開催

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症の人のコミュニケーションを中心に学び、認知症の理解と対応方法の学びを深め、地域で活躍できることを目指します。希望する方は後日、認知症グループホームなどで認知症の人のコミュニケーションを体験することができま。

▽日時：9月14日(土) 午後1時30分～4時

▽日時：9月14日(土) 午後1時30分～4時

▽講師：講師養成研修を受講した方

●対象：認知症サポーター養成講座を受講した方(認知症サポーター養成講座と同時に申込み可)

●定員：30人(申込み順)

▽場所 五日市地域交流センター1第4・5・6会議室

▽申込み方法 8月2日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

●対象：市内在住、在勤の方

●定員：40人(申込み順)

●講師：五日市はつらつセンター職員

●対象：市内在住、在勤の方

●定員：40人(申込み順)

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

「あきる野市 障がい者防災・スポーツ フェア2019」 防災運動会、スポーツ大会 の参加者および 市民ボランティアの募集

障がい者(児)と小学校3年生以下の子どもを対象に、防災とスポーツを体験できるイベントです。競技参加者と競技の補助を行う市民ボランティアを募集します。

▽期日 9月21日(土)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽場所 秋川体育館

▽申込み方法 8月2日(金)から15日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽内容 防災運動会
*みんなで火を消せ!バケツリレー!協力してバケツリレーを行い、初期消火の体験を行います。1グループ4人から16人までで申し込んでください。

※16人以下の場合、他のグループとの組み合わせで実施します。

▽対象 障がい者(児)、小学校3年生以下の子ども、保護者、介助者

※申込み人数の半数以上を障がい者(児)、または子どもに

なるようにしてください。

▽市民ボランティア募集 「みんなで火を消せ!バケツリレー」の運営補助など

▽申込み方法 9月3日(火)(必着)までに、障がい者支援課で配布する申込み用紙に必要事項を記入の上、送付するか直接窓口で申し込んでください。

※申込み用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係 ☎19710814 二宮350、直通558・1157

●講師：センター職員

●定員：5組10人(申込み順)

●費用：1組千円(材料費込)

●開戸センター ☎5550・2755

●五日市センター ☎5533・0330

▽健康麻雀

●初級・中級：開戸センター(毎週木曜日 午前10時～正午、午後1時～3時)

●中級：五日市センター(毎週火曜日 午前10時～正午、午後1時～3時)

●講師：センター職員

●定員：各センター10人(申込み順)

●費用：1回500円

●開戸センター ☎5550・2755

●五日市センター ☎5533・0330

▽四季折々の折り紙教室 9月はシルクハットのうさぎを作ります。

●日時：9月5日毎月第1・第3木曜日(祝日を除く) 午後1時～3時

●講師：北島初音さん

●定員：5人(申込み順)

●費用：1回500円(材料費別)

年に一度の機会です!早めに特定健康診査を受けましょう!