

目指せ！アクティブシニア 各種教室・相談のご案内

高齢介護課 ☎(235)4950

無料の教室・相談です。持ち物などの詳細は、高齢介護課へお問い合わせください。

ビナスポお試し体験会

- ▼日時 1月19日(木)13時30分～15時
- ▼会場 えびな市民活動センター・ビナスポ
- ▼対象 市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方
- ▼定員 10人(応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。1月12日(木)締め切り。

歯つらつ相談・元氣アップ食事相談

- ▼日時 1月26日(木)9時15分～12時(1人40分程度)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。

コグニサイズで認知症予防!

- 認知症予防のエクササイズです。動きやすい服装でご参加を。
- ▼日時・会場 ①1月25日(水)保健相談センター ②2月2日(木)北部公園体育館、10時～11時30分
 - ▼対象 市内在住で、立ったまま15分程度運動ができる65歳以上の方
 - ▼定員 各回40人(応募多数の場合は抽選)
 - ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。①1月18日(水)、②1月26日(木)締め切り。

認知症サポーター養成講座

- ▼日時 2月15日(水)9時30分～11時30分
- ▼会場 市役所703会議室
- ▼定員 先着50人
- ▼申し込み 1月4日(水)から、電話で高齢介護課へ。2月10日(金)締め切り。

美と健康のための栄養講座「大人のためのヘルス&ビューティー」

- 年齢を重ねることで生じる身体の不調に着目し、必要な栄養などについて学びます。
- ▼日時 1月30日(月)10時30分～11時30分
 - ▼会場 総合福祉会館
 - ▼対象 市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の女性
 - ▼定員 先着50人
 - ▼講師 資生堂ジャパン(株)派遣講師
 - ▼申し込み 1月4日(水)から、電話で高齢介護課へ。1月23日(月)締め切り。



「未病を治すかながわ宣言」イメージキャラクター、ミビョーナ(左)・ミビョーネ(右)

この事業は、健康長寿への社会貢献のため、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として資生堂ジャパン(株)の協力により実施するものです。

高齢者生きがい教室

- ①歴史講座「サバイバルに見る人々の底力」(全6回)
- ▼日時 1月18日～3月1日の毎週(水)10時～12時※2月1日を除く
- ▼定員 20人
- ▼講師 社会教育指導員・片山兵衛氏

②健康ストレッチ教室(全6回)

- ▼日時 1月22日～2月26日の毎週(日)10時～11時30分
- ▼定員 15人
- ▼講師 健康運動指導士・佐藤敏子氏

※高齢者生きがい教室①②共通事項

- ▼会場 高齢者生きがい会館
- ▼対象 市内在住の60歳以上の方で、全日程参加できる方(応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館まで。1月12日(木)必着。詳細は、海老名市シルバー人材センター ☎(237)3001へお問い合わせください。

特定健康診査・後期高齢者健康診査は受けましたか?



特定保健指導とは

特定保健指導は、健診結果で生活習慣病の兆候などがみられる方に、保健師や管理栄養士がメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つアドバイスなどを行い、各自が設定した目標に対して6カ月間の支援を行うもので、保健相談センターで実施しています。生活習慣改善のため、通知・案内を受け取った方は、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

特定保健指導参加者の声

参考になりました。ことしの検査結果は全て正常値になりました。(60代女性)

分かりやすい説明でした。新しい知識が得られてよかったです。(60代男性)



平成28年度の健康診査受診期限は、3月31日(金)までです。ご自身の健康管理のため、ぜひ受診してください。

健康診査に必要な書類一式は、平成28年4月1日時点の国民健康保険被保険者と6月1日時点の後期高齢者医療制度被保険者に、昨年5月中旬に送付しています。未受診のまま書類を紛失した方や、年度途中で加入し、受診を希望する方は、保険年金課までご連絡ください。

また、健康診査の結果により、特定保健指導の対象者へ通知・案内

を行っています。これは、ご自身の健康状態を理解してもらい、生活習慣改善をサポートするために実施しているものです。健診と併せて、ぜひ活用ください。

- ▼対象 《特定健診》40歳～74歳の海老名市国民健康保険被保険者(今年度、人間ドック助成を利用する方を除く)
- 《後期高齢者健診》後期高齢者医療制度の被保険者

※今年度、すでにどちらかの健診を受けた方は受診できません。

