



健康づくり課からのお知らせ

固高齢介護課 ☎(235)7880



成人歯科健診 ワンコイン 歯科健診 に行こう!

歯周病予防には、毎日の歯磨きと定期健診が有効です。市では、500円で受診できる成人歯科健診を実施しています。働き盛り世代の約8割に歯周病の疑いがあるといわれています。ワンコイン健診をぜひご利用ください。

▼対象 市内在住の35歳以上の方



キッズクッキング

親子で一緒に、調理実習などを行います。

▼日時 12月5日(土)10時~12時30分(受け付けは9時45分から)

▼会場 保健相談センター

▼費用 500円
▼内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

▼受診までの流れ 申し込み後、問診票などの必要書類を送付しますので、受領後に市内の指定医療機関を予約の上、受診してください。指定医療機関は、「あひな健康だより」または市ホームページでご確認ください。

▼申し込み 電話で健康づくり課へ
▼その他 歯科治療中の方は対象外です。

▼対象 5歳~就学前の幼児と保護者

▼定員 親子16組(事前申込制)

▼費用 1組500円

▼持ち物 エプロン・三角巾(バスタナ可)・布巾・タオル

▼主催 食生活改善推進団体えびな会
▼その他 託児はありません。

介護予防教室・相談のご案内



固高齢介護課 ☎(235)4950

市内在住の、介護認定を受けていない65歳以上の方に向けた無料の教室と相談です。えびな健康マイレージポイントカードをお持ちの方は持参してください。



ピナスポお試し体験会

ストレッチやマシンの体験などを行います。



▼日時 11月19日(木)13時30分~15時(受け付けは13時から)

▼会場 えびな市民活動センター!

▼対象 65歳以上の方

▼定員 10人(応募多数の場合は抽選)

▼持ち物 室内履き・筆記用具

▼申し込み 11月10日(火)までに電話で高齢介護課へ。



平成27年度介護者教室

固高齢介護課 ☎(235)4950

介護の知識や技術習得のほか、介護者自身の健康づくりやリフレッシュを目的に開催する無料の教室です。申し込みは先着順のため、各会場とも定員になり次第、受け付けを終了します。

テーマ	やってみよう！ 意外と自分で体を楽にできる	おいしく食べ続けるために ~高齢期の食を楽しむ~
内容	介護者が元気であることが一番大切。ロコモティブシンドロームの予防や介護時の負担を楽にする方法、痛みを少しでも楽にする方法などを、体を動かしながら学びます。	身体の状態に合わせた食事の工夫や、高齢者が食べにくい食材を食べやすくする調理方法など、自宅ですぐに活用できるポイントを学びます。
講師	理学療法士 久米正志氏	管理栄養士 田村須美子氏
対象者	高齢者を介護している家族、介護を受けている方とその家族	高齢者を介護している家族、高齢の親や身近な人のために聞いておきたい方
開催日	11月20日(金) 11月24日(火) 11月25日(水)	12月1日(火) 12月2日(水) 12月10日(水)
時間	10時~11時30分	10時~11時30分
受け付け	9時45分から	9時45分から
場所	国分寺台文化センター	海老名市医療センター
定員	40人	30人
費用	無料	無料
申し込み	海老名中央地域包括支援センター (234)2973	海老名東地域包括支援センター (292)1411
締切日	11月13日(金)	11月24日(火)

まるごと！介護予防教室(全15回)

運動や認知症、必要な栄養など、介護予防全般を学ぶ教室です。ご自分の体調やペースに合わせて参加してください。

▼日時 11月24日~3月22日の毎週(火~一部(水)あり)10時~12時(受け付けは9時30分から)

▼会場 総合福祉会館

▼対象 おおむね75歳以上で、「転びやすくなった」「物忘れが増えた」など生活機能の低下が気になる方



▼定員 25人(初めての方優先・応募多数の場合は抽選)

▼持ち物 飲み物・筆記用具

▼申し込み 11月10日(火)までに電話で高齢介護課へ。

▼その他 会場までの送迎を希望する方はご相談ください。

歯つらつ相談・元気アップ食事相談

「歯つらつ相談」では、歯科衛生士が効果的な口腔ケアやお口の体操、マッサージなどの指導を行います。「元気アップ食事相談」では、管理栄養士が少しの工夫で栄養価の高いバランスの良い食事にするための食生活について指導します。

▼会場 保健相談センター

▼対象 65歳以上の方

▼申し込み 電話で高齢介護課へ。



▼日時 11月26日(木)9時15分~11時30分(1人40分程度)