

## 家族介護者教室

介護に役立つ知識や技術を学べる教室を開催します。

時 5月29日(水)、6月5日(水)、12日(水)  
 午後1時30分～3時

所 南部地区地域包括支援センター(エルセンター内)

内 「介護保険でできること」「薬の管理」「食べることについて」を中心に、介護のいろはを学びます。

対 市内在住で介護をしている人、介護に関心のある人

定 15人

持 筆記用具

申 5月7日(火)～28日(火)に電話、ファクス、メールまたは直接、下記へ申し込み。



問 南部地区地域包括支援センター

☎・有(585)9201 FAX(585)9202

✉nanbu-hsc@yuinosato.or.jp

## 65歳からの過ごし方教室 ～健康にいきいきと暮らす～

いつまでも健康にいきいきと暮らすためには、運動、栄養、社会参加などの介護予防に取り組むことが大切です。健康づくりや生きがいづくりなど、健康長寿に必要なヒントを学びませんか。

時・連 5月30日～6月27日の毎週木曜日  
 午後2時～3時30分(全5回)

所 速野会館 1階 多目的室

内 1回目 フレイルとその予防  
 2回目 エンディングノート  
 3回目 守山百歳体操・守山健康のび体操  
 4回目 栄養・口腔機能  
 5回目 認知症予防

対 市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

定 20人 持 飲み物、タオル

申 5月24日(金)までに電話または直接、下記へ申し込み。

問 地域包括支援センター

☎(581)0330 FAX(581)0203

## 骨粗しょう症検診を受けましょう

骨粗しょう症は骨のカルシウム量が減少し、骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経後、急激に骨量が低下します。元気な骨を守るためにも、まずは骨粗しょう症検診を受けましょう。

対象となる人に案内はがきを5月上旬に送付します。受診時にはがきを持参してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 令和7年2月28日(金)まで

所 済生会守山市民病院 健診センター

対 受診日時点で本市に住所を有する下表の生年月日の女性



ホームページ

対象者生年月日		対象者生年月日	
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日	60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
45歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日	65歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日	70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日
55歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日		

¥1,300円

※世帯全員が市民税非課税または生活保護世帯の人は、受診日の10日前までにすこやか生活課へ申請すれば無料

申 電話または直接、済生会守山市民病院 健診センター(☎(582)5155)へ申し込み。

問 すこやか生活課

☎・有(581)0201 FAX(582)1138

