

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	4	金	9:00~10:30	川島公民館岡山分館	川島	栄養のお話
	7	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	口腔(こうくう)ケア
	8	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	口腔ケア
	9	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	栄養のお話
	10	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	
	11	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	口腔ケア
			13:30~15:00	山瀬地区公民館	山川	介護予防体操
	16	水	9:10~10:30	中古井広域集落センター	美郷	栄養のお話
			9:10~10:30	東山老人憩の家	美郷	
	17	木	9:00~11:00	西麻植地区公民館	鴨島	口腔ケア
	21	月	13:00~14:30	飯尾敷地地区公民館・ 飯尾敷地コミュニティセンター	鴨島	
22	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	栄養のお話	
24	木	9:00~10:30	牛島地区公民館	鴨島	口腔ケア	
		13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	楽しい脳体操	
25	金	9:00~10:30	森山地区公民館	鴨島	楽しい脳体操	
28	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	介護予防体操	
		13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	介護予防体操	

※健康手帳をご持参ください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方はご持参ください。  
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	4	金	13:30~15:30	山川公民館	山川	● 血圧測定 ● 体力測定 (握力・2ステップ) ● 集団体操
	8	火	13:00~15:00	北村農村改善センター	山川	
	18	金	9:30~11:30	川島公民館神後分館	川島	
	21	月	9:00~11:00	東新町ふれあい会館	鴨島	

● 問い合わせ 市地域包括支援センター(介護保険課内) ☎22-2265 FAX22-2260

がんを防ぐための新12カ条 6条 野菜や果物は豊富に

## がん検診 無料クーポンの有効期限がわずかです!

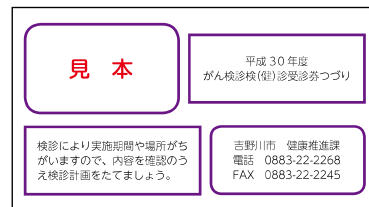
～若い世代のがんの早期発見・早期治療のため、検診料金を免除する制度です～

無料クーポン券の有効期限は  
平成31年  
2月28日(木)まで!

がん検診無料クーポン券は、5月に対象者へ『がん検診等検(健)診受診券つづり』個別通知しています。



受診券つづり(見本)



★今年度無料クーポン対象の方

乳がん	子宮がん
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
乳がん検診	子宮がん検診
 乳房のエックス線検査	 子宮頸部細胞診(個別)

★個別検診の期限も間近に迫っています!

無料クーポン券対象以外の個別検診(医療機関での実施)の受診期間も、  
2月28日(木)までとなっています。  
まだ受診していない方は、早めに受診してください。

《個別検診で受けられる項目》

胃がん(バリウム・胃カメラ)	大腸がん	肺がん
子宮頸がん	乳がん	前立腺がん
肝炎ウイルス検査(節目)	ヤング健診	歯周疾患(節目)

※胃がん(胃カメラ)、乳がん、ヤング健診(男性)は事前に健康推進課(本館1階)への申し込みが必要です。  
詳細についてはお問い合わせください。

● 問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 5条 塩辛い食品は控えめに