

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	4	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	口腔(こうくう)ケア
	5	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	介護予防体操
			13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	楽しい脳体操
	7	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	口腔ケア
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	楽しい脳体操
	8	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	口腔ケア
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	楽しい脳体操
	12	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	健 口腔ケア
	13	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	康 楽しい脳体操
	14	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	相 口腔ケア
	18	月	13:00~14:30	飯尾敷地公民館・飯尾敷地コミュニティセンター	鴨島	談 口腔ケア
	19	火	13:00~14:30	山川公民館	山川	楽しい脳体操
20	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	栄養のお話	
21	木	9:30~11:30	西麻植市郷会館	鴨島	楽しい脳体操	
22	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島	楽しい脳体操	
25	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	口腔ケア	
		13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	栄養のお話	
26	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	介護予防体操	

※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。
 ※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。 ※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	13	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	● 血圧測定
	21	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	● 体力測定(握力・2ステップ)
	28	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操

● 問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 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



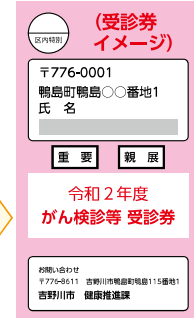
無料クーポン券の有効期限は

令和3年
2月28日(日)
まで!!

●今年度無料クーポン対象の方

がん検診無料クーポン券は、4月末に対象の方に『令和2年度がん検診等検受診券』を個別通知しています(公印が印刷されています)

受診券つづり(見本)



乳がん無料クーポン対象者	子宮がん無料クーポン対象者
昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれ	平成11年4月2日~平成12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(マンモグラフィ)	子宮頸部細胞診

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、

令和3年2月28日(日)まで となっています。

まだ受診されていない方は、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(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)の受診を希望の場合は、事前に健康推進課(本館1階)へ申し込みが必要です。詳細は問い合わせください。

● 問い合わせ 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