

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## ざまげんきUP体操マスター講座

市介護保険課で制作した、介護予防のための「ざまげんきUP体操」を体験・習得する講座を開催します。同体操の他、ストレッチやコグニサイズ、口の健康体操も行います。動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

**日時**①コース=10月18日(火)、11月1日(火)14:00~16:00 (13:30受付開始) ②コース=11月29日(火)、12月6日(火)9:45~11:45 (9:00受付開始)

**場所**①東地区文化センター1階集会室②市公民館3階集会室

**対象**65歳以上で運動制限がない市内在住者で、自宅でDVDを視聴できる方

**定員**各コース30人(多数抽選)

**費用**1,000円(2回分。DVD、ガイドブック代)

**持物**筆記用具、タオル、飲み物

**申込**①10月3日(月)②31日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ(抽選結果は開催の10日前を目安に送付)

**担当**介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

## 介護予防教室

### 理学療法士が教える健幸講座

理学療法士が健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツを教えます。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

**日時**①10月13日(木)②20日(木)9:45~11:30 (9:30受付開始)

**場所**①ひばりが丘コミュニティセンター1階集会室②東地区文化センター1階第1集会室

**対象**65歳以上で運動制限がない市内在住者

**定員**20人(申込順)

**持物**筆記用具、飲み物、室内用運動靴(①のみ)

**申込**①10月12日(水)②19日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

### 理学療法士が教える健幸講座

#### ～お口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編～

理学療法士と県オーラルフレイル健口推進員(地域住民の歯とお口の健康をサポートする県民ボランティア)による、フレイル予防のための講義と口を鍛えるエクササイズ、介護予防のためのざまげんきUP体操を行います。動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

**日時**10月14日(金)13:45~15:30 (13:30受付開始)

**場所**市公民館3階集会室

**対象**65歳以上で運動制限がない市内在住者

**定員**20人(申込順)

**持物**筆記用具、飲み物、室内用運動靴

**申込**10月13日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。

**担当**介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者のインフルエンザの予防接種が始まります。

予防接種を受けることは、義務ではありません。接種の必要性や副反応などをよく理解した上で受けてください。気になることや分からないことがある場合は、接種を受ける前に医師や担当へご相談ください。

**接種期間**10~12月最終診療日(ワクチンの準備状況により開始日の変更あり)

**接種場所**市が契約している医療機関

※市指定医療機関外での接種は全額自己負担となります。ただし、市が認める特別な事情がある方は助成がありますので、接種前に担当へご相談ください。

**対象**市に住居登録がある65歳以上の方または心臓・腎臓・呼吸器機能で身体障害者1級に該当する60~64歳の方

**費用**自己負担金1,700円(世帯全体が市市民税非課税の方は800円、生活保護受給者の方は免除)

※今年度から接種前に市に「負担金特例受診証」の交付申請が必要です。「負担金特例受診証」の交付に1週間程度かかります。接種後の払い戻しはできません。

**持物**健康保険証

**担当**健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550



## みんなの健康

\*救急診療の案内は7面に掲載しています

**担当**健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 育児相談

**日時**10月7日(金)9:30~10:30

**場所**東地区文化センター **内容**身体測定と食事・発育・育児の相談

**持物**母子健康手帳、バスタオル

**申込**10月6日(木)までに電話で担当へ

へ

### 個別健康相談

**日時**随時 **場所**市民健康センター

**内容**健康全般について栄養士・保健師へ相談 **持物**健康手帳(持っていない方には当日発行)

**申込**電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

**日時**9月26日(月)10:00~11:00

**場所**市民健康センター **内容**子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う

**対象**2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳まで)とその家族

**持物**母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、ミルクなど

**申込**9月22日(木)までに電話で担当へ

### 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860

FAX03(3562)8435

ファミリー・ケア・ネットワーク

(<https://familycare.sociohealth.co.jp/>)から「WEB健康相談」を利用できます。

6桁の番号には「867860」と入力してください。

**担当**医療課 ☎046(252)7295

FAX046(252)7043

広告

# ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

# ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円  
**9月21日(水)2種類同時発売!**

発売期間 9/21(水)~10/21(金)

公益財団法人神奈川県市町村振興協会

広告



外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店

**株式会社 ウイングビルド**

☎0120-45-7775

リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中8-1-12

新設 神奈川県大和市深谷1-9-11

アパート・マンション・店舗も実績多数!

大型の工場やタンクまで対応しています。

au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!

PayPay au PAY イオンプロダクトファイナンス

### 市ホームページ

#### 写真ニュース

市ホームページに「写真ニュース」のコーナーを設けています。同コーナーでは、市内などで開催したイベントや団体などが市長を表敬訪問した時の様子、市内で咲く季節の花の情報などを公開しています。ぜひご覧ください。



**担当**市政戦略課

☎046(252)8321

FAX046(255)5090