

子宮・乳がん検診・骨粗しょう症検査のお知らせ

■日にち：10月6日（日） 会場：保健福祉センターきらく

受付時間	①8：30 ②9：00 ③9：30 ④10：00 ⑤10：30		
検診対象	子宮がん検診	乳がん検診	骨密度検査
内容	20歳以上の女性	40歳以上の女性	20歳以上の女性
料金	1,800円	40歳代 1,900円 50歳以上 1,600円	600円
定員	60名 ②～⑤のみ各時間 15名	50名 各時間 10名	25名 各時間 5名
オプション検査	・超音波検査：500円 （子宮筋腫などの既往のあるかた） ・子宮体がん検査：800円 （50歳以上、医師の判断で実施） ・HPV検査：1,500円 （20歳以上60歳未満の希望者）	・乳房超音波検査：1,600円 （40歳代の希望者） 定員：10名	

■申込期間：8月5日（月）～9月13日（金） ※申込期間後でも定員に空きがあれば予約は可能です。

○無料クーポン券をお持ちの方かたへ

クーポン対象のかたへは、クーポン券をお送りしています。ご利用される場合は、お申し込みの際にお伝えください。クーポンの使用期限は令和7年3月31日です。

○個別検診について

浦河赤十字病院で集団検診と同じ料金で受診できます。詳しくは保健福祉課保健推進係の保健師までお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ／保健福祉課保健推進係（TEL 36-5511）

ヘルシーアップ教室のご案内

「運動」と「食事」について、運動専門の講師と管理栄養士から学べる教室を開催いたします。興味のあるかたはご近所さん・お友達をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

■ スケジュール日程 ■

< 1 クール日程 >	午前（10：00～12：00）	（13：00～13：15）	午後（13：15～14：30）
① 9月 10日（火）	—	自律神経・体組成測定	運動教室
② 10月 22日（火）	—	—	運動教室
③ 11月 12日（火）	—	—	運動教室
④ 12月 3日（火）	料理教室	自律神経・体組成測定	運動教室
< 2 クール日程 >	午前（10：00～12：00）	（13：00～13：15）	午後（13：15～14：30）
① 1月 14日（火）	—	血管年齢・体組成測定	運動教室
② 2月 4日（火）	—	—	運動教室
③ 3月 11日（火）	—	—	運動教室
④ 3月 18日（火）	料理教室	血管年齢・体組成測定	運動教室

- 対 象 ■ 町内在住の30歳以上のかた
- 参加費 ■ 運動教室（測定含） 1回につき100円
栄養教室（材料費等含）1回につき300円
- 申込み ■ 8月30日（金）まで
保健福祉課保健推進係（TEL 36-5511）

運動教室は、札幌の一般社団法人地域ウエルネス・ネットから講師が来て実施します。
「1クールだけ参加」、「運動教室のみ参加」、「栄養教室のみ参加」、「1・2クール1回ずつ参加」など、自分で自由に決めていただいて構いません。

きらく事業カレンダー

8～9月

事業名	月日・曜日	時 間	場 所
通いの場	8月 5日（月）	13:30～15:00	保健福祉センター
乳児健康診査	8月 6日（火）	13:00～15:00	
アポイ山荘 血圧測定	8月 19日（月）	11:00～11:30	アポイ山荘
通いの場		13:30～15:00	
離乳食講習会	8月 23日（金）	13:30～15:30	保健福祉センター
通いの場	8月 26日（月）	13:30～15:00	
通いの場 お悩み相談会		15:00～16:00	
アポイ山荘 血圧測定	9月 2日（月）	11:00～11:30	アポイ山荘
通いの場		13:30～15:00	
ヘルシーアップ教室	9月 10日（火）	13:00～14:30	保健福祉センター

保健福祉センター

きらく

●このページに関するお問い合わせは保健福祉課へ（TEL 36-5511）



ふまねっとサポーターフォローアップ研修会

介護予防教室
～きらくらぶ～

“きらく”に健康寿命を伸ばしましょう！



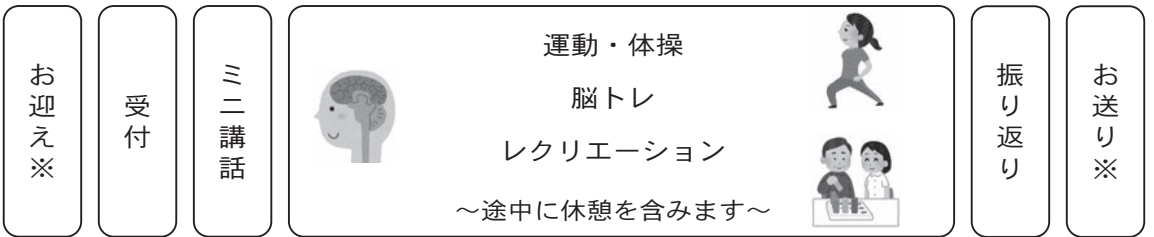
保健福祉センターでは今年度より新しい介護予防教室を開催します！！きらくらぶでは、楽しくできる体力づくりや腰痛予防、気になる認知症予防のプログラムを行うほか、栄養や口腔機能についても学ぶことが出来ます。保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士があなたの健康づくりをお手伝いします！

特に要介護認定を受けていないかたにおすすめ！

- 【対象者】 町内在住で介護予防の取組に興味がある65歳以上のかた
- 【期 間】 9月～令和7年2月 月2回程度 10：00～11：30
- 【場 所】 保健福祉センターきらく 【参加費】 1回100円
- 【申 込】 保健福祉課 保健推進係 TEL 36－5511
締切：8月23日（金）まで 定員に限りがありますのでお早めに！

★きらくらぶのタイムスケジュール（予定）★

9：30 10：00 10：20 11：20 11：30



※送迎できる人数には限りがありますので、必要なかたはお申込時にご相談ください。