

いきいき元気教室参加者募集中 (初回体験無料)

65歳からの健康体づくり始めてみませんか。

日時=①第1・3金曜 10時～11時

②第2・4木曜 10時～11時

③第1・3月曜 13時30分～14時30分

④第2・4月曜 13時30分～14時30分

⑤第2・4水曜 10時～11時

⑥第2・4金曜 13時30分～14時30分

場所=①里山の駅「風とんぼ」、②南井町スポーツ会館
(ミニ体育館の和室)、③昭和地区公民館、④青葉台
コミュニティセンター、⑤旧JA ならけん筒井出張所、
⑥南部公民館

定員=①～⑥とも若干名(申し込み先着順)

対象=おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限
を受けていない人

申込・問合せ=①地域包括支援センター(☎55-7733)

②第二地域包括支援センター(☎55-7011)

③～⑥第三地域包括支援センター(☎57-2233)

もの忘れ相談会 (相談無料・要申込)

日時=①4月28日(金)、②5月26日(金)

各日 14時～16時

場所=①市役所3階 301会議室、②矢田コミュニテ
ィ会館 会議室

定員=①、②とも4人(1人30分程度)

申込・問合せ=地域包括支援センター(☎55-7733・FAX
55-6831)

「健康フィットネス 関節疾患 予防講座」受講生募集

ゆがみ・変形を自覚して疾患予防する講義と実技。
全身を「ゆるめ・ほぐし・整える」堅さを感じながらで
きるセルフ整体。肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。
肺機能を高めるため、ラバーバンド(初回に説明します)
を使用します。ヨガマット等をご用意ください。

(講師:健康運動指導士 藤原 尚子さん)

日時=5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14日・21
日・28日、7月5日・12日・19日・26日、8月2日・9日
毎週水曜 計14回、各日13時30分～14時30分

場所=市民交流館

受講料=8,000円(初回に徴収します)

対象・定員=市内在住で運動制限のない人、18人

申込=ハガキに講座名・住所・名前(ふりがな)・性別・年
齢・電話番号を記入して、4月26日(水)必着で保健
センター「さんて郡山」(〒639-1136 本庄町317-
2)へ

※定員を超えた場合は、4月28日(金)に保健センター
で抽選し、結果を郵送で通知。

問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)、地
域包括支援センター(☎55-7733)

市役所で献血を行います

日時=4月19日(水)10時～11時45分・13時～16時
15分

※骨髓バンクドナー登録会も開催。

場所=中央公民館駐車場

問合せ=奈良県赤十字血液センター(☎56-6100)

(人事課)

モーニングセット検診(集団)検診車による胃がん・肺がん・結核検診 ～コロナ禍で、がん検診を控えていませんか?～

日時=6月6日(火)・8日(木) 9時～10時30分(受付) 場所=「さんて郡山」

対象・定員=30歳以上の市民(平成6年3月31日以前に生れた人)、各日30人

※結核の早期発見のため65歳以上の人は年に1回胸部エックス線検査を受けてください。

※過去に、造影剤の副作用があった人、誤嚥等があった人、体重が135kg以上の人、立位保持ができない、撮影台の手す
りをつかんで身体を支えることができない人などは胃がん検診を受けられません。

内容・費用=【胃がん】胃部エックス線(バリウム)検査 1,000円

【肺がん・結核】胸部エックス線検査(喫煙状況など問診の結果により喀痰検査追加) 300円(喀痰検査追加の場合はさら
に700円)

※無料となる条件があります。詳細はお問い合わせください。

申込=①市ホームページ、②さんて郡山窓口(土・日曜、祝日を除く8時30分～17時、申し込み用紙あります)、③ハガキに、
郵便番号・住所・名前・性別・生年月日・電話番号、希望する検診名(胃がん・肺がん・両方)、希望日(6月6日/8日/ど
の日でも可)を記入し、4月14日(金)～5月15日(月)必着で郵送または直接「さんて郡山」へ(電話・FAXは不可)

※当日は、会場・検診車内において新型コロナウイルス感染対策を講じて実施します。新型コロナウイルスに感染して
いる人、濃厚接触者、風邪等の症状がある人は受けられません。

