

健康

大和郡山すこやかポイントが始まります！

みなさんの健康づくりを応援する「すこやかポイント」がスタートします。
自分にあった健康づくり活動でポイントを貯め、豪華景品の抽選に応募しましょう！
市公式LINEから誰でも気軽に参加できます。みなさんのチャレンジをお待ちしています！
期間＝10月1日(水)～令和8年2月28日(土) 対象＝18歳以上の市民
問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



すこやか21健康フェスタ

どっちが正解?! サバイバル健康クイズ

高得点をねらって報酬をGET!

ハロウィンお面&ステッキ作り

ハロウィンモチーフのお面やステッキを作ろう!

※そのほかクイズラリーや青空模擬店など催しが盛りだくさん!! 催しの時間など詳細は市HPへ。

日時＝10月25日(土) 10時～14時

場所・問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)

すたんぷワールド

押して広がる! みんなのすたんぷワールド

フォトスポット

自分で作ったお面やステッキを持って写真を撮ろう!



10月は、がん検診を受けようキャンペーン月間です！

日本人の2人に1人ががんになる時代です。がんは早期発見・早期治療で90%の人が治ります。健康な人こそ、がん検診を受けて自分の体を守りましょう。
がん検診はWEBから申し込みができます。ぜひこの機会に受診しましょう。
期間＝令和8年2月28日(土)まで 場所＝指定医療機関
対象＝検診(健診)によって異なります
問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



後期高齢者お口の健康診査は受診されましたか？

生活の質(QOL)を向上し、健康寿命の延伸しましょう。
日時＝11月30日(日)まで 場所＝(一社)奈良県歯科医師会に属する県内の歯科医療機関
対象＝4月1日時点で75歳・80歳・85歳の奈良県後期高齢者医療被保険者
※対象者へ、5月下旬に県後期高齢者医療広域連合より健診券(ハガキ)を送付しています。
費用＝無料(受診は1人1回まで)
申込＝実施歯科医療機関への事前予約が必要
持ち物＝健診券(ハガキ)・マイナ保険証または資格確認書
問合せ＝県後期高齢者医療広域連合 事業課(☎0744-29-8430)



精神保健福祉相談

精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

日 時

11月14日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分

11月27日(木) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所＝さんて郡山もしくは相談希望者の自宅

対象・定員＝精神的な症状で悩んでいる人や家族、各日2人

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



無 料
要 申 込



休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299) 診療科目：内科・小児科 診療時間：13時～19時
診療日：日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日) ※必ず事前にお電話ください。



認知症の人や家族を見守る もの忘れ相談会

もの忘れについてタッチパネルを使ってチェックし、その後のもの忘れや認知症について相談を受けます。
日時＝10月17日(金) 9時30分～12時
場所＝市民交流館2階 多目的ルーム
対象・定員＝市内在住・在勤の人、4人(先着順)
申込・問合せ＝開催前日までに第四地域包括支援センター(☎51-0700)

無 料
要 申 込



健康フィットネス 関節疾患予防講座 受講生募集

身体のゆがみ・変形・痛み予防のための足裏から肩までの講義。実技は「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で、肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。血流アップ・肺機能高めのため、ラバーバンド(初回に説明)を使用します。敷物をご用意ください。
日時＝10月23日～令和8年1月29日の毎週木曜(1月1日(木)は除く) 13時30分～14時30分
場所＝市役所交流棟みりおへの2階 交流ホール
対象・定員＝市内在住で運動制限のない人、25人
費用＝8,000円(初回に徴収)
申込・問合せ＝10月16日(木)必着で、往復ハガキに講座名・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を記入し、地域包括支援センター(〒639-1198 北郡山町248-4・☎55-7733)へ
※定員を超えた場合、10月17日(金)に地域包括支援センターで抽選。結果をハガキで通知。

要 申 込



65歳からの体力づくりを始めませんか いきいき元気教室

対象・定員＝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、若干名
費用＝4,000円程度(半年10回分、初回体験無料)
申込＝電話で各実施場所へ(先着順)

要 申 込



簡単な
筋力アップ体操
ゆっくりと筋力をのばす
ストレッチ体操
音楽にあわせながら動く
リズム体操など

実施場所	曜日	時間	問合せ・申込
片桐地区公民館	第1・3木曜	9時15分～10時15分 10時45分～11時45分	第二地域包括支援センター(☎55-7011)
昭和地区公民館	第1・3月曜	13時30分～14時30分	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
青葉台コミュニティセンター	第2・4月曜	13時30分～14時30分	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
旧JAならけん筒井出張所	第2・4水曜	10時～11時	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
三の丸会館・金曜	第1・3金曜	(後半クラス) 15時～16時	第四地域包括支援センター(☎51-0700)
三の丸会館・火曜②*	第2・4火曜	15時～16時	第四地域包括支援センター(☎51-0700)
山田町スポーツ会館	第2・4水曜	10時～11時	第五地域包括支援センター(☎52-3480)
JAならけん郡山経済センター	第1・3金曜	10時～11時	第五地域包括支援センター(☎52-3480)

※他会場より運動強度が高いプログラムになっています。