



## いきいき百歳体操

DVDの映像にあわせて椅子に座り、手足におもりをつけて行う週1回、約30分の筋力アップ体操です。地域に集まれる場所ができることで、「ご近所同士のつながり」も生まれます。

◆体操を始めるには?

- ①参加する仲間を5人以上集める
- ②会場を決める  
(週1回集まれる場所なら集会所や個人の家でもOK)
- ③テレビ、DVDプレーヤー、背もたれ付きの椅子を準備する
- ※体操に使うおもりとDVDは市から貸し出します。

参加希望者は下記へお問い合わせください。



無料  
要申込

	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター	第五地域包括支援センター	社会福祉協議会
地区	郡山北	片桐・西田中・新町	昭和・治道・筒井	平和・郡山南	矢田・郡山西	全域
電話	55-7733	55-7011	57-2233	51-0700	52-3480	53-6531



## 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種



令和7年4月1日から高齢者帯状疱疹ワクチンが定期予防接種となりました。  
(今年度の対象者には4月に個人通知をしています。)

令和8年3月31日までに接種を完了する必要がありますので、組み換わワクチンでの接種を希望する人は、令和8年1月末までに1回目を終えられるようスケジュールを立てましょう。

日時=令和8年3月31日(火)まで 場所=市内指定医療機関  
問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



## 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

令和8年1月 9日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分  
令和8年1月22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)



高齢者の在宅医療と介護についての相談機関

**大和郡山市  
在宅医療介護支援センター**



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28日～1月4日・9時～20時）※必ず事前にお電話ください。



## 権利擁護講演会 「認知症とともに自分らしく生きる方法」



無料  
要申込

認知症になったら「すべてを忘れてしまう」わけではありません。  
その人らしく生きるために私たちができるることと一緒に考えましょう。

第一部 講演会 松本診療所(ものわすれクリニック) 院長 松本一生さん

第二部 シンポジウム

日時=令和8年2月4日(水)14時～16時

場所=DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

対象・定員=市内在住・在勤の人、250人(先着順)

申込・問合せ=令和8年1月21日(水)までに、フォーム、電話、FAXで地域包括支援センター(☎55-7733・FAX55-6831)へ



## 生活習慣病予防講座

～ちょっと変えるで大きく変わる!糖尿病と生活習慣病の話～

無料  
要申込

糖尿病を代表格とする生活習慣病の予防についてみんなで勉強していきましょう!

少し食事を見直して健康寿命を延ばしましょう。

日時=令和8年1月28日(水)14時～15時30分(受付:13時30分～)

場所=市役所交流棟みりお～の

講師=市医師会 日本糖尿病学会 糖尿病専門医 松本 光弘さん

対象・定員=関心のある市民、50人(先着順)

申込・問合せ=12月25日(木)までに電話でさんて郡山(☎58-3333)へ



## がん検診、もう受けましたか?



期限間近になると、例年病院の予約が取りにくくなります。

WEBから申し込みできますので早めにお申し込みください!

日時=令和8年2月28日(土)まで

場所=指定医療機関

費用=検診(健診)によって異なります

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



大和郡山すこやかポイント  
を貯めて豪華景品が  
当たる抽選に挑戦!!

大和郡山すこやかポイントの  
対象事業はこのマークが目印♪



「すこやか100万歩手帳」  
無料配布中♪

プラス10分ちょっと歩き  
で健康寿命を延ばそう!



毎食両手に1杯の野菜を食べて健康に  
「ベジたべプラス♪」

いつもの食事に野菜をプラスしましよう!  
市HPで「ベジたべプラス」レシピ集を公開中

