

介護予防教室

高齢者を対象とした介護予防教室を実施しています。健康維持のため、積極的にご参加ください。

問合せ・申込み 高齢者支援課
☎ 0558-76-8010

よいとこ教室（6教室 毎週）

教室名	地区名	曜日	時間	ところ
やすらぎよいとこ教室	長岡・葦山	月・水・金	9:30～12:00	やすらぎの家
大仁よいとこ教室	大仁	月	9:00～11:30	大仁保健センター
長岡よいとこ教室	長岡	水	9:00～11:30	長岡保健センター
葦山よいとこ教室	葦山	金	9:00～11:30	葦山保健センター

対象者 おおむね65歳以上で、要介護及び要支援の認定を受けていない高齢者のうち、介護予防が特に必要と判断された高齢者

内容 ①口腔体操、歌 ②膝痛、腰痛、尿漏れ予防改善体操 ③大腰筋体操 ④ストレッチ ⑤ボールを使った筋肉トレーニング ⑥認知症予防 ⑦専門スタッフの講義など

スタッフ 保健師・作業指導者・音楽療法士・運動指導士・歯科衛生士・栄養士等



らく楽だら教室（37教室 毎週）

教室名	地区名	曜日	時間	ところ	備考
水晶苑体操教室	大仁	月～金	10:00～11:30 13:00～14:30	水晶苑	一般
やすらぎ体操教室	長岡	月～金	13:00～14:30	やすらぎの家	一般
温泉交流館体操教室	葦山	木 月・水	9:30～11:00 13:30～15:00	高齢者温泉交流館	一般
大仁さわやか体操教室	大仁	月	13:30～15:00	大仁保健センター	一般
田京元気クラブ		火	9:30～11:00	田京・老人憩の家	田京老人クラブ・その他一般
吉田体操教室		火	13:00～14:30	吉田観音堂	吉田老人クラブ・その他一般
立花体操教室		木	9:30～11:00	立花公民館	立花老人クラブ・その他一般
守木体操教室		金	9:30～11:00	守木公民館	悠守会・その他一般
宗光寺体操教室		木	9:30～11:00	宗光寺公民館	宗光寺老人クラブ・その他一般
星和体操教室		金	9:30～11:00	星和区公民館	星和シニアクラブ・その他一般
浮橋体操教室		金	9:30～11:00	浮橋公民館	浮橋老人クラブ・その他一般
鳥打体操教室		月	13:30～15:00	鳥打公民館	鳥打老人クラブ・その他一般
湯らっくす足湯教室		火	9:00～10:30	長岡区公民館	長岡東・西老人クラブ・その他一般
千代田体操教室	長岡	火	13:30～15:00	千代田公民館	千代田老人クラブ・その他一般
仲之台体操教室		金	13:30～15:00	南江間公民館	仲之台老人クラブ・その他一般
立花台体操教室		月	9:30～11:00	立花台公民館	立花台老人クラブ・その他一般
土手和田体操教室		月	9:30～11:00	松並公民館	土手和田老人クラブ・その他一般
多田体操教室		月	13:00～14:30	多田公民館	多田老人クラブ・その他一般
山木体操教室		火	9:30～11:00	山木産業会館	山木老人クラブ・その他一般
寺家体操教室		水	13:30～15:00	寺家公民館	寺家老人クラブ・その他一般
共和体操教室		木	13:30～15:00	中区公民館	中・内中老人クラブ・その他一般
中條体操教室		木	13:30～15:00	中條公民館	中條老人クラブ・その他一般
四日町体操教室		金	9:30～11:00	四日町公民館	四日町老人クラブ・その他一般

対象者 おおむね65歳以上で、要介護及び要支援の認定を受けていない、主として活動的な状態にある高齢者

内容 ①口腔体操 ②膝痛、腰痛、尿漏れ予防改善体操 ③大腰筋体操 ④ストレッチ ⑤ボールを使った筋肉トレーニング ⑥足の機能改善体操など

子宮頸がん予防講演会の日程（全5回）

	とき	ところ
①	5月12日(木) 19:00～	アクシスかつらぎ
②	6月16日(木) 14:30～	長岡中学校体育館
③	6月30日(木) 16:00～	葦山中学校体育館
④	7月7日(木) 14:50～	大仁中学校体育館
⑤	7月27日(水) 19:00～	アクシスかつらぎ

*内容は同じです。都合のよい日程で参加してください。
*会場でも予防接種の申請を受け付けます。申請者には後日予防接種予診票を郵送します。
*都合がつかず講演会に出席できない場合はご連絡ください。

子宮頸がん予防ワクチン接種にあたり、対象者とその保護者に講演会を開催します。子宮頸がん予防ワクチンは、必要性和検診の大切さを理解した上で接種しましょう。

演題 女性だけがなる『がん』の話
〜子宮頸がんは予防できる〜
講師 矢田レディースクリニック院長 矢田守男 先生
内容 女性特有のがんについて
がん検診について
子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチン接種にあたり、対象者とその保護者に講演会を開催します。子宮頸がん予防ワクチンは、必要性和検診の大切さを理解した上で接種しましょう。

子宮頸がん予防講演会

対象の皆さん、親子で参加しましょう！



演題 女性だけがなる『がん』の話
講師 矢田レディースクリニック院長 矢田守男 先生
内容 女性特有のがんについて
がん検診について
子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防講演会』に参加する必要がある。すでに受講した人は、平成23年度の受講は必要ありません。申請時にお申し出ください。

接種回数 3回（決められた間隔で接種してください）

申請開始 5月2日（月）から
希望者は健康づくり課で申請してください。
*申請は、保護者に来ていただくことが原則です。

このページに関する申込み・問合せ 葦山福祉・保健センター内 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

歯周病は生活習慣病

やってみましょう！歯周病セルフチェック

歯 周病は、高血圧症や糖尿病と同じ生活習慣病です。その直接の原因は、歯に付着した白い細菌の塊（プラーク）です。その要因には不健康な生活習慣が...

不健康な生活習慣

不規則な生活リズム、偏った食事、睡眠不足、過度な飲酒、喫煙、ストレス、間食など：長年の不健康な生活習慣が、歯周病を進行悪化させます。

あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが腫れ、歯を磨いたら血が出てしまった。
- 白い汚れ（歯垢・プラーク）や歯石が付いている。
- 歯がグラグラして、かたいものが噛めない。
- 口の中がネバネバし、口臭がある。
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る。
- 喫煙習慣がある。
- ストレスを感じる人が多い。
- 歯の定期健診を受けたことがない。
- 食後の歯磨きを忘れたり、歯を磨かずに寝てしまう。

セルフチェックに1つでも該当する人は、歯周病の可能性があります。そんな人には、無料で受けられる市の歯周疾患検診をお勧めします。

歯周疾患検診（無料）を受けましょう！

実施期間 5月1日（日）～平成24年1月末日
実施機関 指定歯科医療機関（伊豆の国市・函南町・伊豆市にある契約医療機関）

