

退職後、外出する機会や体を動かす機会が減っていませんか。「最近、疲れやすくなった」「足腰が弱くなった気がする」という人は、ぜひ一度楽だら体操教室に参加してみてください。

楽だら体操とは…

いつまでも生き生きと、自分らしく生活するために行う、楽チンで心も楽しく、体も軽く(楽に)なる体操です。ボールを使った運動や口の体操、歌唱なども行います。

教室では、ベテランスタッフが楽しく丁寧に、無理のない体操を伝授します。運動が苦手な人も、自分のペースで無理なく続けることができます。



教室

とき／

各地区ごと、毎週または月に2回程度開催

ところ／

- 高齢者温泉交流館 ○水晶苑
 - やすらぎの家 ○大仁体育館
 - 葦山福祉・保健センター
 - 各地区の公民館 など
- ※開催場所一覧は市HPをご覧ください。

対象／主に65歳以上の市民

料金／無料～数百円(教室により異なる)

講師／楽だら体操スタッフ

内容・申込

内容／

- ボール運動 ○足裏マッサージ
- 口腔体操 ○歌唱 など

持ち物／

- タオル □水分補給用の飲料
 - ボール □動きやすい服装
- ※会場によっては、上履きやヨガマットが必要な場合があります。

申込／電話から

- ※詳細は、電話にて説明します。
- ※追加手続きが必要な場合があります。

Event 催し

一緒に体を動かしましょう 楽だら体操教室

☎長寿介護課 0558(76)8010



▲市HP

がんなどの検診が6月から始まります。対象者には、「健診ガイド」と「受診票用シール」を5月中旬から順次発送します。

実施期間

6月～12月(歯周病検診のみ1月まで)

検診の種類

- 胃がん検診 ○大腸がん検診
- 肺がん検診 ○前立腺がん検診
- 乳がん検診 ○子宮頸がん検診
- 歯周病検診 ○骨粗しょう症検診
- 胃がんリスク検査
- 肝炎ウイルス検診

※検診や予約の詳細は、健診ガイドや市HPをご覧ください。



5月中旬から順次発送される青色の封筒が目印です。

受診方法

「個別検診」と「集団検診」があります。

- 個別検診…医療機関で受診
- 集団検診…市の施設などで受診

予約

「いつ」「どこで」受診するかを決めたら、医療機関などに予約します。
※一部予約不要の検診があります。

予約開始／5月21日(木)～



Information お知らせ

自身の健康を見直すチャンス！ がんなどの検診

☎健康づくり課 055(949)6820



▲市HP

地震は大雨や台風とは違い、前触れなく発生します。自分や家族の命を守るには、日頃の備えが欠かせません。市では、家庭の安全対策をサポートする補助制度があります。

古い木造住宅の耐震化

専門家の「無料耐震診断」や耐震補強工事(最大115万円)や防災ベッドなどの設置(最大50万円)費用を補助します。

対象／

市内の昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅



危険なブロック塀の撤去・改善

地震発生時、ブロック塀の倒壊や転倒による被害を防ぐため、道路に面した危険なブロック塀の撤去(最大10万円)や改善(最大25万円)費用を補助します。

倒壊したブロック塀は命の危険だけでなく、避難や救助の妨げになります。



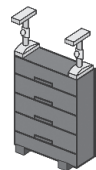
家具の転倒防止金具の無料設置

家庭内の家具の固定を無料で行います。

対象／

以下のいずれかに該当する世帯

- 65歳以上の人のみの世帯
- 障害の程度が1・2級の人がある世帯
- 要支援・要介護の人がある世帯



地震によるケガの多くは家具の転倒が原因です。転倒・落下した家具でのつまずきや家具が倒れて割れた食器・ガラスなどは大変危険です。

詳細



各制度の詳細や申込方法は市HPをご覧ください。

Information お知らせ

地震に備えよう 地震対策支援

☎危機管理課 055(948)1482



▲市HP

健診には、医療機関で受診する「個別健診」と、市施設などで受診する「集団健診」があります。対象者には、「健診ガイド」と「受診券」を5月下旬に郵送します。詳しくは健診ガイドをご覧ください。

実施期間

健診期間／

6月1日(月)～9月30日(水)

対象／昭和62年3月31日以前に生まれた伊豆の国市の国民健康保険加入者、または市内在住の静岡県後期高齢者医療制度加入者
※その他の健康保険に加入している人は、自身の資格確認書などを確認し、各保険者に問い合わせください。



受診方法

個別健診(医療機関で受診)

医療機関へ直接予約
※予約不要の医療機関もあります。

集団健診(市施設で受診)

健診日の1週間前までにQRまたは国保年金課へ電話で予約(先着順)



予約開始／

5月21日(木)8時30分～

※後日、市から案内通知を送付します。指定の時間に会場へお越しください。

Information お知らせ

約1万円の検診が、0円で受けられる！ 特定健診・後期高齢者健診

☎国保年金課 055(948)2905