

いきいき脳の健康教室

参加者を募集します

認知症を予防して、いつまでも若々しく元気で過ごしたいと思いませんか。脳を鍛える生活を始めましょう。

日程 9月27日(火)～平成24年2月14日(火)の毎週火曜日の午前

対象 65歳以上の市民で介護認定を受けていない方

募集人数 30人

会場 ひまわり会館

内容 40分程度の読み書き等の学習(週1回)と自宅学習

参加料 無料

申込期限 9月2日(金)

※応募された方には、後日参加の可否をご連絡いたします。

学習サポーターを募集します

「いきいき脳の健康教室」の運営を手伝っていただけるボランティアスタッフを募集します。
対象 おおむね20歳～64歳の方で、研修会(9月20日(火)午前27日(火)午前)に参加できる方
活動日程 10月4日(火)～平成24年2月14日(火)の毎週火曜日
 午前 9時30分～正午

活動内容 学習者への学習支援(週1回2時間30分程度)

活動場所 ひまわり会館

申込期限 9月2日(金)

※後日、活動についての簡単な

説明をします。申込時に希望日をお申し付けください。
申込み・問い合わせは 保健センター(☎22-1590)へ

健康相談のお知らせ

今月は体組成を測定します。

自分の基礎代謝量や内臓脂肪の状態などを知り、生活習慣病の予防等健康管理にお役立てください。

日時 8月5日(金) 午前10時～11時

場所 ひまわり会館

※素足で測定します。

※ペースメーカー装着者は測定できません。

がん検診実施期間の訂正

広報あなん7月号でお知らせしました子宮頸がん検診で、岩城クリニックでの実施期間が「7月から平成24年3月」となっていました。7月から9月が正しいので訂正します。

日本脳炎予防接種 対象年齢を拡大

平成17年度から平成21年度の接種勧奨差し控えて、日本脳炎の予防接種の機会を逃した人も、公費負担で受けられるようになりました。

対象は、平成7年6月1日から平成19年4月1日に生まれた方で、接種期限は20歳の誕生日の前々日までです。ただし、2期接種は、1期接種を終えた9歳以上の人に接種することになっています。対象年齢に該当する人で未接種の方は、主治医と相談のうえ、委託医療機関で接種を受けてください。

予診票は保健センターで再発行できます。必要な方は、母子健康手帳をご持参ください。

8月 献血実施一覧

| 実施日 | 採血場所 | 所在地 | 採血時間 |
|--------|----------------|------|----------------------------|
| 18日(木) | フジグラン阿南 | 領家町 | 10:00～12:30 14:00～16:30 |
| 24日(水) | 日本電工(株)徳島工場 | 橘町 | 14:00～16:30 |
| 26日(金) | 四国化工機(株)阿南食品工場 | 山口町 | 13:00～14:00 |
| | 阿南共栄病院 | 羽ノ浦町 | 15:00～16:30 |

※400ml 献血のみの実施です。
 ※一般の方のご協力もよろしくお願ひします。
 問い合わせは 徳島県赤十字血液センター(☎088-631-3200)へ

阿波踊り体操に新バージョンができました！ご利用ください

阿波踊り体操の各バージョンのDVD等の貸し出しや、阿波踊り体操指導員の派遣を行っています。

| バージョン名 | 対象 | 時間 | 特長 |
|----------------|--------------------------------------|------|---|
| 肩こり腰痛 解消編 | 幼児から高齢者まで 妊娠中の人(医師から運動制限をされていない人) | 約8分 | 「ほぐす」動きと「鍛える」動きの組み合わせで肩や腰まわりの筋肉を重点的に動かします。 【注意】妊娠中の方は、体操中におなか張るなどの症状が現れた場合、すぐに体操を中止してください。 |
| プチエネルギー 消費編 | 幼児から元気な高齢者まで | 約4分 | 実際の阿波踊りに近いテンポのよいプログラムです。 1回で約30キロカロリーを消費できます。 |
| フレンズ編 | 幼児から元気な高齢者まで | 約3分半 | 2人組でスキンシップを楽しみながら体を動かします。 子どもや高齢者に大切なバランス運動やジャンプ運動などの運動要素が入っています。 |