



献血にご協力ください (10月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
17日(水)	南部総合県民局阿南庁舎	富岡町	9:30~11:00
	岡部機械工業	津乃峰町	11:40~13:30
18日(木)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:30
			14:00~16:30
23日(火)	阿南農業協同組合	桑野町	9:30~10:50
	道の駅公方の郷なかかわ	那賀川町	12:40~14:00
	国土交通省四国地方整備局 那賀川河川事務所	領家町	14:40~16:10

※400ml献血のみの実施です。
 〇 徳島県赤十字血液センター
 (☎088-631-3200) へ

ザ・男の料理教室

日時 10月25日(木) 10:00~13:00
 場所 ひまわり会館
 対象 市内在住の40歳以上の男性
 定員 20人
 内容 講義と調理実習
 参加費 調理実習費として400円
 申込み 10月15日(月)まで
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

C型肝炎給付金請求手続きは 平成25年1月15日(火)まで

特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された方に給付金のお知らせです。出産や手術における大量出血の際に、特定の血液製剤を投入されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給しています。くわしくは、厚生労働省ホームページまたは相談窓口へお問い合わせください。
 〇 厚生労働省 (☎0120-509-002) へ
 平日9:30~18:00まで

かもだ岬温泉保養センター

【10月の休館日】

1日(月)・9日(火)
 15日(月)・22日(月)
 29日(月)

〇 かもだ岬温泉保養センター
 (☎21-3030) へ



リフレッシュ体操

日時 10月17日(水) 10:00~11:00
 場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
 講師 森 友美さん
 対象 おおむね65歳以上の方
 (運動制限のない方)
 持参 タオル、健康手帳(無い方は交付します)
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

大腸がん検診

実施期間 10月1日(月)~12月15日(土)の診療時間内
 実施場所 市内医療機関
 対象 40歳以上の市内在住の方
 費用 1,100円
 受診時に必要なもの
 ・がん検診の受診券
 (6月末に対象者に郵送済みのがき)
 ・自己負担金
 ・健康手帳(持っている方)

阿南市国民健康保険加入者、高齢受給者、後期高齢者医療制度加入者の方は、健康保険等被保険者証をお持ちになれば無料になります。また、大腸がん検診無料クーポン券対象者はクーポン券をお持ちになれば無料になります。
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

心の健康教室

疲れているのに、眠れないことはありませんか? うつ状態に陥る前に、心の健康管理の方法を知っておきましょう。

演題 「働く世代の心の健康管理」

場所 阿南市商工業振興センター
 入場料 無料(申込不要)

●10月3日(水) 14:00~15:30
 講師 TAOKAメンタルクリニック
 医師 洲崎日出一さん
 ●10月5日(金) 19:00~20:30
 講師 田岡東病院
 医師 鳥海和広さん

〇 保健センター (☎22-1590) へ



阿波踊り体操教室

日時 10月12日(金) 10:00~11:00
 場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
 講師 あなん阿波踊り体操愛好会
 ※田中先生は11月に変更です。
 対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
 持参 飲み物、タオル、健康手帳(無い方は交付します)
 〇 保健センター (☎22-1590) へ



達者でおろな健康教室

対象 おおむね65歳以上の方
 内容 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、佐藤千恵さんによる講話・実技「ぬり絵で認知症予防」
 持参 健康手帳(無い方は交付します)

10月の日程		場所
2日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
3日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
9日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
	10:00~11:30	那賀川社会福祉会館
10日(水)	13:30~15:00	加茂谷総合センター
	10:00~11:30	桑野コミュニティセンター
12日(金)	13:30~15:00	羽ノ浦公民館
	10:00~11:30	福井町総合センター
15日(月)	13:30~15:00	長生公民館
	10:00~11:30	大野老人憩いの家
22日(月)	13:30~15:00	橋町総合センター
	10:00~11:30	椿公民館
23日(火)	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家

〇 保健センター (☎22-1590) へ