



## 献血にご協力ください（5月）

| 実施日    | 採血場所              | 所在地  | 採血時間        |
|--------|-------------------|------|-------------|
| 14日(木) | 阿南 アピカ            | 西路見町 | 10:00~13:30 |
|        | 阿波銀行<br>阿南支店      | 富岡町  | 15:00~16:30 |
| 21日(木) | キョーエイ<br>羽ノ浦      | 羽ノ浦町 | 13:30~16:30 |
| 27日(木) | 南部テクノ<br>スクール     | 桑野町  | 9:40~11:00  |
|        | 徳島県農業共<br>済組合(南部) | 桑野町  | 11:50~12:50 |

※ 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

## 膝痛軽減体操教室

**日時** 5月8日(金) 13:30~15:00  
 (受付13:00~)  
**場所** ひまわり会館2階 ふれあいホール  
**講師** 徳島文理大学保健福祉学部  
 理学療法学科 教授 鶯 春夫さん  
**対象** 市内在住の方でおおむね65歳以上・  
 運動制限のない方  
**持参物** 飲み物、タオル、健康手帳  
 (無い方は交付します)  
 ※申込み不要・参加費無料  
 ※体操のできる服装でお越しください。  
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

## ウォーキング in かもだ岬

**日時** 5月31日(日) 10:00~13:00 (予定)  
 ※雨天の場合は中止します。  
**集合** 10:00 かもだ岬温泉駐車場  
 (先着100人に参加賞をプレゼント)  
**コース** かもだ岬温泉→かもだ岬灯台(15  
 分小休憩)→蒲生田小学校→かも  
 だ岬温泉の約6km  
**参加方法** 申込みは不要。当日、かもだ岬  
 温泉に集合してください。  
**参加費** 無料  
**持参物** タオル・飲料水など  
**注意事項** 小学生以下は保護者同伴でご参  
 加ください。  
 ☆ウォーキングの後はかもだ岬温泉で、ゆ  
 っくりと体を癒してみませんか。  
**5月の休館日**  
 7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)  
 〇 かもだ岬温泉保養センター  
 (☎21-3030) へ

## 達者でおこな健康教室

**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、講  
 話と試食「おいしく食べて介護予  
 防」  
**講師** 栄養士  
**持参物** 健康手帳(無い方は交付)

| 5月の日程  |             | 場 所              |
|--------|-------------|------------------|
| 1日(金)  | 10:00~11:30 | ひまわり会館           |
|        | 10:00~11:30 | 福井町総合センター        |
| 11日(月) | 13:30~15:00 | 長生公民館            |
|        | 10:00~11:30 | 中林ふれあい会館         |
| 12日(火) | 10:00~11:30 | 那賀川社会福祉会館        |
|        | 13:30~15:00 | 加茂谷総合センター        |
| 13日(水) | 10:00~11:30 | 新野公民館            |
|        | 13:30~15:00 | 宝田公民館            |
| 19日(火) | 10:00~11:30 | 桑野コミュニティセン<br>ター |
|        | 13:30~15:00 | 羽ノ浦公民館           |
| 22日(金) | 10:00~11:30 | 大野老人憩いの家         |
|        | 13:30~15:00 | 橋町総合センター         |
| 25日(月) | 10:00~11:30 | 椿公民館             |
|        | 13:30~15:00 | 椿泊老人憩いの家         |
| 26日(火) | 10:00~11:30 | 中野島公民館上中分館       |
|        | 13:30~15:00 |                  |
| 27日(水) | 10:00~11:30 |                  |
|        |             |                  |

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操教室

**日時** 5月21日(木) 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  
 (阿波踊り体操指導員)  
**対象** 運動制限のない方(年齢制限なし)  
**持参物** 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

## 平成27年度高齢者の肺炎球菌 感染症予防接種について

平成26年10月から定期接種になったこの  
 ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の予防、  
 また重症化を予防します。対象者へは5月  
 中に予診票をお送りする予定です。

### 対象者

①平成27年度中に、65歳、70歳、75歳、  
 80歳、85歳、90歳、95歳、100歳にな  
 る方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎  
 臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイ  
 ルスによる免疫機能に障害を有する方

※②の方は医師に相談してください

※①、②の方共に過去にこの予防接種を接  
 種したことがある方は対象外です。

**実施期間** 平成28年3月31日まで

**接種費用** 4,000円

### 接種方法・必要なもの

接種費用とお送りする予診票と接種済証を  
 お持ちのうえ、事前に予約して医療機関を  
 受診してください。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 電話での健康相談・栄養相談

随時受け付けています。電話にてお問い合  
 わせください。

**受付日時** 平日8:30~17:00

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 里帰り出産等で徳島県外で 予防接種を希望される方へ

里帰り出産などやむを得ない事情により、  
 定期予防接種を徳島県外で希望される場合、  
 阿南市が設定している接種料金を上限とし  
 て、払い戻しができます。接種前に依頼状  
 を発行する必要がありますので、希望され  
 る方は事前に保健センターへ申請してくだ  
 さい。

## 長期にわたる病気等のため定期 予防接種を受けられなかった方へ

慢性心疾患等で長期にわたる療養が必要な  
 病気にかかったことにより、定期予防接種  
 の対象年齢内に接種を受けられなかった方  
 は一定期間内であれば、定期接種として接  
 種できます。接種前に申請が必要となります  
 ので、希望される方は保健センターへご  
 連絡ください。

〇 保健センター (☎22-1590) へ