

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩 歩いて元気になろう会	4月11日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	<b>持参物</b> タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット <b>申込締切</b> 開催日の前日 (初めて参加される方のみ)
3B体操	4月24日(水) 9時30分～11時30分	町民センター	<b>持参物</b> タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶 <b>申込締切</b> 4月19日(金)
さかっ子ひろば (育児相談・ 歯科相談)	4月12日(金) 13時15分～13時55分受付	保健センター	<b>内容</b> 計測、健康相談、栄養相談 <b>対象</b> 0～8か月の赤ちゃん
	4月16日(火) 13時15分～13時55分受付	保健センター	<b>内容</b> 計測、健康相談、栄養相談 歯科相談 <b>対象</b> 9～12か月の赤ちゃん
ごっくん教室 <b>要申込</b>	4月22日(月) 10時～11時30分	保健センター	<b>離乳食講習会</b> 令和5年12月生まれの子
もぐもぐ教室 <b>要申込</b>	4月23日(火) 10時～11時30分	保健センター	<b>離乳食講習会</b> 令和5年9月生まれの子

※100万歩歩いて元気になろう会、3B体操は、運動ができる服装、靴で参加してください。

## 令和6年度 個別がん検診について

4月1日(月)から、乳がん検診(40歳以上)、子宮頸がん検診(20歳以上)、胃がん検診(胃内視鏡検査:50歳以上)の助成券の申し込みができます。申込方法、受診できる医療機関、減免制度等は役場保険健康課にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

助成券の申し込みは役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターで受け付けます。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



## 令和6年度 高齢者肺炎球菌予防接種について

令和6年度からの対象者や接種可能期間は以下のとおりです。

対象者へは、**65歳になる誕生月に案内通知を郵送**しますので、詳しくは、案内通知をご覧ください。

**対象** 65歳の方で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない方

**接種可能期間** 65歳になってから次の誕生日を迎えるまでの1年間

**自己負担額** 2,500円(非課税世帯等の方は、事前に減免申請の手続きをすることで、自己負担額が無料となります。)

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



## 相 その悩み相談してみませんか

	とき	ところ	申込み・問合せ
弁護士による 無料法律相談 <b>要予約</b>	4月15日(月) 9時30分～12時30分	平成ヶ浜福祉センター <b>担当</b> いちじょう法律事務所	坂町社会福祉協議会 ☎885-2611
表示登記の日 無料相談会	4月7日(日) 10時～15時	フジグラン安芸	広島県土地家屋調査士会 広島支部 ☎530-2220
(土地・建物の登記や境界の困りごとについて、土地家屋調査士が相談をお受けします。)			
相続・遺言に 関する相談会 <b>要予約</b>	4月7日(日) 10時～16時 ※毎月開催しています。 日程はお問い合わせ ください。	<b>【面談相談】</b> 広島司法書士会総合相談センター (広島市中区上八丁堀6番69号) <b>【電話相談】</b> ☎511-7196	広島司法書士会 ☎221-5345
(相続・遺言手続き全般について、司法書士が相談をお受けします。)			

## 坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑭

### 生活にリズムをつけて健康に～いきいき百歳体操のご紹介～

「今日は何曜日ですか?」と聞かれたら、すぐに答えることができますか?

生活に変化がないと、曜日や日にちに対する感覚や興味が薄れ、次第に張り合いや意欲を失ってしまいます。

しかし、毎週決まってやることがあれば、それを中心に生活を組み立てることができ、リズムもつけやすくなります。

**いきいき百歳体操**は、地域の方々が集まり、体操等を行う“集いの場”です。町内各所で行われており、健康づくりだけでなく、生活のリズムをつくるのにも役立っています。

初めての方は見学も可能ですので、お気軽にご参加ください。

ところ	とき	ところ	とき
たかね荘こやうら	(月) 9時30分から	横浜西集会所	
北新地二丁目住宅 集会所	(火)(木) 10時から	横浜中央集会所	(木) 10時から
	(火)(木) 11時から	横浜三部集会所	
勿条地区集会所	(木) 9時30分から	小屋浦一丁目住宅集会所	(木) 10時30分から
上條集会所	(木) 10時から	水尻地区老人集会所	(金) 13時30分から
平成ヶ浜1号館集会所		鯛尾集会所	(土) 13時30分から

※都合により、時間に変更になる場合があります。参加をご希望の方は、直接会場へお越しください。ご不明な点は、役場保険健康課(☎820-1504)、坂町地域包括支援センター(☎885-3701)までご連絡ください。