

# 介護予防教室の紹介

～より元気で自分らしく生活できるように～

## ゆうゆう講座

介護予防講座やどなたでも楽しめるスポーツなどを予定しています。健康づくりや仲間づくりにぴったりの講座です！講座に参加し皆さんも健康長寿を目指しませんか？

- 【日時】 毎月1回金曜日 13時30分～15時
- 【対象】 市内在住の65歳以上の方
- 【会場】 市民ふれあいプラザコムコムほか
- 【定員】 90人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月19日(金)

## ゆうゆう講座(男子専科)

講座や秋田県内の歴史探訪、スポーツなどを予定しています。男性シニアが気軽に参加できる講座です！

- 【日時】 毎月第3火曜日 13時30分～15時
- 【対象】 市内在住の65歳以上の男性
- 【会場】 市民ふれあいプラザコムコムほか
- 【定員】 20人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月19日(金)
- 【申込】 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

## のびのび運動教室

筋肉を鍛える体操や、お口の体操などフレイル予防のための体操をおこないます。

- 【日時】 各会場で月1回 10時～11時30分
- 【対象】 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
- 【会場】 北秋田市保健センター/森吉コミュニティセンター  
阿仁保健センター/合川保健センター  
前田公民館/大阿仁出張所
- 【定員】 各会場40人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月15日(月)

## まめまめ運動教室

日常生活運動で自分の身体を整えてみませんか？健康運動指導士が指導します。

- 【日時】 4～9月(上期)、10～3月(下期)  
各コース週1回 火曜日13時30分～15時  
金曜日10時30分～12時
- 【対象】 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
- 【会場】 市民プール2階トレーニングルーム
- 【定員】 各コース20人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月15日(月) ※下期は広報8月号にて募集

## はつらつ栄養教室

料理の基本から始める、男性の料理教室です。バランスの良い食事を自分で作ってみませんか？

- 【日時】 各会場2か月に1回 10時～14時
- 【対象】 市内在住の65歳以上の男性  
(1人暮らしの方、高齢者世帯の方優先)
- 【会場】 鷹巣の方：北秋田市保健センター  
合川、森吉、阿仁の方：森吉保健センター  
※合川、森吉、阿仁の方は送迎あり
- 【定員】 各会場15人
- 【申込締切】 3月15日(月)

## パワーリハビリ教室

マシントレーニングを軽負荷で行ない、使っていない筋肉を動かします。

- 【日時】 週1回の3か月  
9時30分～11時または13時30分～15時
- 【対象】 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
- 【会場】 合川保健センター
- 【定員】 1教室あたり6人
- 【募集時期】 広報5・8・11・2月号にて募集
- 【申込】 北秋田市保健センター ☎62-6666

## こども

### 母子健康手帳交付

- 【日時】 3月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)  
9時30分～11時30分

### 3月の乳幼児健診・相談

持ち物 母子健康手帳/アンケート用紙/バスタオルほか

- ▷4か月児健康診査  
対象 令和2年11月生まれの子  
日時 3月24日(水)  
【受付】12時30分～45分
- ▷7か月児育児相談  
対象 令和2年8月生まれの子  
日時 3月24日(水)  
【受付】9時45分～10時
- ▷10か月児健康診査  
対象 令和2年5月生まれの子  
日時 3月24日(水)  
【受付】12時45分～13時

- ▷ピカピカ歯っぴー教室  
対象 令和2年1月～3月生まれの子  
日時 3月5日(金)  
【受付】13時15分～30分

- ▷3歳児健康診査  
対象 平成29年10月、11月生まれの子  
日時 3月17日(水)  
【受付】12時30分～45分
- ▷5歳児健康相談  
対象 平成28年2月、3月生まれの子  
日時 3月23日(火)  
【受付】13時～15分

### マタニティ教室(C:子育て体験コース)

- 【日時】 3月13日(土) 9時30分～11時30分
- 【内容】 ①パパ&ママ沐浴体験  
②パパ妊婦体験ジャケット試着  
③赤ちゃんの準備グッズ紹介
- 【持ち物】 母子健康手帳
- ※1週間前までにお申込みください。

### 助産師相談室「あのね、助産師さん」

- 【日時】 3月1日(月)、8日(月)、15日(月)  
9時30分～12時
- 【相談先】 子育て世代包括支援センター  
☎62-6681

### おいDAY

- 【日時】 3月1日(月)、15日(月)  
10時～12時
- 【対象】 妊婦さん、子育て中のママや育児中のご家族

### にじいろリボン(子育てサークル)

- 【日時】 3月8日(月) 10時～11時30分
- 【対象】 未入園のお子さんと保護者
- 【内容】 身体測定、いっぱいからだを動かそう！

## 健康

### がんサロン「北秋田 虹の会」

- 【日時】 3月25日(木) 13時～15時
- 【場所】 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」(北秋田市交流センター内)

### 心のサロンへどうぞ

- サロン「お茶っこ」阿仁保健センター  
【日時】 3月11日(木) 10時～13時30分
- サロン「えがお」前田公民館  
【日時】 3月15日(月) 10時～14時
- サロン「すかっと」森吉保健センター  
【日時】 3月19日(金) 10時～14時
- サロン「梅っこ」合川保健センター  
【日時】 3月22日(月) 10時30分～14時
- サロン「あんず」交流センター  
【日時】 毎週火曜日 11時～14時

### 自分測定日

- 【日時】 3月22日(月) 9時～19時  
(所要時間15～30分程度)
- 【内容】 体組成測定、測定値の説明

### 精神保健相談日

- 【日時】 3月26日(金)  
13時30分～14時30分
- ※前日午前まで要予約
- 【場所】 北秋田保健所 ☎62-1165

### 食育ボランティア募集

- 【対象】 食生活改善の普及・啓発活動に興味のある70歳未満の方
- 【年会費】 1,200円
- 【募集締切】 3月31日(水)
- ※詳細はお問い合わせください。

### 北秋田市ドック助成について

令和3年度も北秋田市では、国保ドック・長寿ドック・1泊ドック・脳ドックを実施します。ドックの重複受診は出来ません。また、脳ドックの助成は5年に1回です。令和元、2年度に受診済の方は助成対象外となります。

◎申込み開始は4月2日(金) 9時～

◎申込み方法:電話または、医療健康課窓口で申込み

詳しくは、4月広報と一緒に配布いたします「令和3年度健康ガイド」をご覧ください。

### 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

受け忘れていた予防接種はありませんか？ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、母子健康手帳を確認のうえ、対象年齢内の接種をお願いします。詳細は、健康ガイドまたは市ホームページをご覧ください。対象年齢や接種期限を過ぎると接種料金が自己負担となりますので、ご注意ください。

※麻しん風しん第2期:接種対象は保育園等の年長児となります。接種期限は3月31日までです。お急ぎください。

※二種混合:接種対象年齢が11歳～13歳未満となります。小学6年生のお子さんは忘れずに接種を受けましょう。

## 献血日程

### ●3月25日(木)

- 北秋田市役所 本庁 10時～12時
- 北秋田地域振興局 13時30分～15時30分



|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 若松 | 松橋 | 杉淵 | 櫻庭 | 佐藤 | 櫻田 | 西村 | 畠山 | 武石 | 村田 | 畠山 | 小笠原 | 藤島 |
| うげ | たん | の  | ゆ  | しの | か  | あ  | だ  | こう | し  | て  | こう  | ひろ |
| た  | ち  | の  | と  | の  | た  | こ  | き  | な  | じ  | あ  | き   | なり |
| ち  | ん  | ち  | ち  | す  | ち  | ち  | ち  | ち  | ち  | ち  | ち   | ち  |
| 五  | 米  | 増  | 松  | 合  | 合  | 舟  | 幸  | 内  | 平  | 平  | 花   | 松  |
| 味  | 内  |    | ケ  |    |    |    | 幸  | 成  | 成  | 園  | 葉   |    |
| 堀  | 横  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |
| 町  | 町  | 沢  | 丘  | 川  | 川  | 場  | 町  | 町  | 町  | 町  | 町   | 町  |

(3歳児健診) 1月20日の健診

むし歯のなさん