

こんにちは保健センターです

高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

令和4年度は、昭和32年9月30日以前に生まれた方に個別通知をしました。接種希望の方は、同封の予約方法などを確認のうえ接種してください。

対象の方

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で、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り、この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

実施期間

10月1日(土)～12月31日(土)
※年末は、医療機関が休診の場合がありますので、確認のうえ接種してください。

自己負担金

1200円

実施場所

市内医療機関
※市外で接種を希望される場合は、医療機関または、健康増進課に確認してください。

女性限定!! 「エクササイズ教室」の受講者を募集

家事や育児、仕事と大忙しな30～40代の皆さん。日々、時間に追われ張り過ぎて、お疲れ気味ではないですか？30～40代の女性を対象に、

エアロビクス講師を招き「初心者向けの運動教室」を開催します。また、元気な体づくりの基本である、食事や運動に関するミニ講話とエクササイズを体験して、身も心もリフレッシュしませんか。

11月8日(火) 午前9時30分～正午
総合保健福祉センター1
初級エアロビクス(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)・ミニ講話
運動習慣のない30～49歳の女性

10月28日(金) 10時～11時30分
室内用運動靴、タオル、飲料水、筆記用具、ヨガマット(ある方)
※運動のできる服装でお越しください。スカート不可。
※満1歳～就学前のお子さん(定員3人)を保育しますの

望と申し出ください。また、当日は、普段外出する際のオムツ一式、飲み物などをお持ちください。

※受講者の方には文書を郵送します。また、受講者全員に参加賞を差し上げます。
中高年のためのリズム体操・ストレッチ&栄養講話
市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、コロナ禍の

運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

① 11月4日(金) 午前9時～午後4時
② 11月25日(金) (全2回) 各日午前10時～11時30分
※②では「しっかり食べてフレイブル予防」をテーマにしたミニ講話を行います。

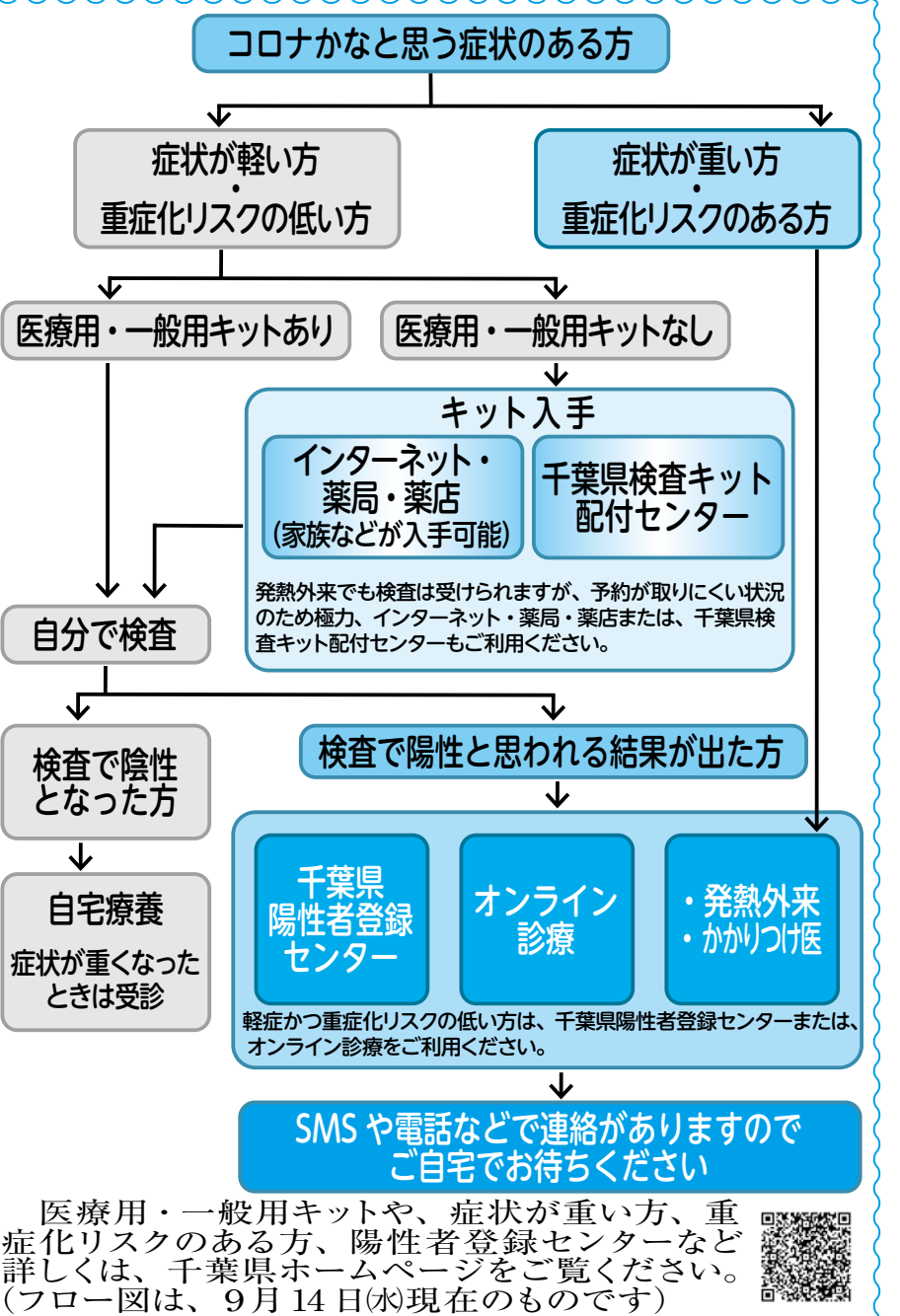
場 総合保健福祉センター
対 中高年で両日参加できる方
定 10人(抽選)
時 10月19日(水) 午後2時～3時30分

場 成田市保健福祉館
対 会場50人
定 会場50人
時 10月15日(土) 午後2時～3時30分

成田赤十字病院公開健康講座「有病者の歯科治療」を開催
10月15日(土) 午後2時～3時30分
成田赤十字病院社会課
0476-22-2311

場 成田市保健福祉館
対 会場50人
定 会場50人
時 10月15日(土) 午後2時～3時30分

千葉県眼科医学会の会員の方が、目の健康についての相談が、申込不要です。



医療用・一般用キットや、症状が重い方、重症化リスクのある方、陽性者登録センターなど詳しくは、千葉県ホームページをご覧ください。(フロー図は、9月14日(水)現在のものです)



運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

① 11月4日(金) 午前9時～午後4時
② 11月25日(金) (全2回) 各日午前10時～11時30分
※②では「しっかり食べてフレイブル予防」をテーマにしたミニ講話を行います。

場 総合保健福祉センター
対 中高年で両日参加できる方
定 10人(抽選)
時 10月19日(水) 午後2時～3時30分

場 成田市保健福祉館
対 会場50人
定 会場50人
時 10月15日(土) 午後2時～3時30分

成田赤十字病院公開健康講座「有病者の歯科治療」を開催
10月15日(土) 午後2時～3時30分
成田赤十字病院社会課
0476-22-2311

相談電話(当日のみ) 0442-4271 (事前申込不要)
047186-7425 (祝日を除く毎週火曜、金曜日のみ)
講師 成田赤十字病院 歯科口腔外科部長 林 幸雄 氏
会場での参加を希望する場合は、成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先 成田赤十字病院社会課
0476-22-2311

「こんにちは保健センター」の掲載内容については、災害または新型コロナウイルス感染症などの影響により、変更・中止となる場合があります。

初心者向け出張スマホ教室を開催

八街市と通信事業者が連携し、初心者向けスマホの使い方を、スマートフォンを講師が指導します。初心者向けのスマートフォンを講師が指導します。初心者向けのスマートフォンを講師が指導します。

予約の電話番(通話料無料) 0800-111-9442
(午前10時～午後6時) (予約・キャンセル以外)
企画課 0443-1114

子育て親子の交流の場

朝陽幼稚園内
園に通園していないお子さんとその保護者
5組 (予約制・1時間まで)
予約申込・相談先 090-4420-5858
※電話相談も受け付けています。
※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

おやさろん「ひまわり」
祝日を除く月曜～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

記号の見方 時日時 会場場 内容対対象 定定員 費用費用 申し込み 締め切り 持ち物物 問い合わせ

FAX 444-0815