



今すぐ、無理なく、簡単に
体力維持・アップ!

～ 第二の人生・元気プロジェクト ～

健康運動実践講座

いつまでも健康でいきいきとあるために、楽しく継続できる運動を実践する教室です。
体力維持、姿勢、バランス、手作業、さまざまな角度から簡単な運動法をお伝えします。
簡単にできる運動です。お気軽にご参加ください。

回	とき	内 容
1	5月19日(木)	○健康講話「第二の人生・元気プロジェクト」 講師：静岡大学教授中野美恵子 ○体験 健康チェック&トーク
2	6月2日(木)	○体力年齢チェック ○自立体力トレーニング体験 講師：羽立工業 自立体力プランナー
3	6月16日(木)	○体カトレーニング実践 ○ノルディックウォーキングの実践 ○講義と体験「歩き方、くつと足について」 講師：羽立工業 自立体力プランナー 全日本NW連盟指導員 ※市内ウォーキング(6月30日予定)
4	6月30日(木)	
5	7月14日(木)	○体力年齢チェック・トレーニング体験 講師：羽立工業 自立体力プランナー
6	7月28日(木)	



※各回とも午前10時～正午

ところ 保健センター 2階講座室

対 象 50歳～69歳の市民

定 員 30人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装

申し込み 5月12日(木)までに電話で保健センターへ



ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンについて

◆ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンの接種を再開しました

生後2カ月～5歳未満のお子さんを対象に接種を再開しました。(対象の方には個別に通知をしています) 接種を希望される方は、予診票に記載の医療機関へご相談ください。

◆子宮頸がん予防ワクチンの公費負担について

ワクチン不足により新規の接種を見合わせていますが、ワクチン供給の見通しが立ち、再開する場合には中学1年～高校2年生(学齢相当)の女子を対象に公費負担します。(対象の方には個別に通知をします)

なお、すでに1回以上公費負担で接種している方の2回目以降の接種については、医療機関へご相談ください。