

65歳以上の人へ

申込時に
健康チェック
アンケートがあります

“げんきアップ大作戦” 『いきいきクラブ教室』 参加者募集！



- と き** 11月10日～平成23年2月2日の毎週水曜日
(全12回)※12月29日を除く。
- ところ** 中央公民館2階体育室
- 内 容** ①音楽に合わせて楽しい運動(簡単体力アップ
運動)毎週水曜日午後1時30分～3時
※下記②③の日は午後2時～3時。
②栄養改善講座(12月8日・15日、講話&調理)
正午～午後2時
③口腔講座(12月22日講話、1月5日ケア実
践)午後1時～2時
- 対 象** 市内在住で65歳以上の人
※この教室への参加が新規の人優先。
- 定 員** 20人(申込み順)
- 参加費** 無料
- 用意する物** 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物
※②の日は併せてプロン、三角きん、ふきん
2枚、ご飯(毎回1食分)、筆記用具。
- 申込み** 10月12日(火)から29日(金)までに印鑑持参
で介護福祉課高齢福祉担当窓口へ
- 問合せ** 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送る
ために！

介護が必要になった原因で最も多いのは、
脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関
節疾患、骨折・転倒などがあげられます。

心身の機能は使わなければ低下していく一
方です。

いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋
力トレーニングやストレッチング、有酸素運
動を楽しく実践するとともに、栄養バランス
や口腔機能(唾液分泌の大切さや飲み込む機能
のしくみなど)も学習することができます。

また、これらは“健康な脳”を保つことに
もつながります。

さあ！みなさん、元気なうちから介護予防
をはじめましょう！

簡単な運動&栄養改善&口腔ケア実践など
盛りだくさんの内容です。

「認知症サポーター」は認
知症の人と家族の応援者で、
特別なことをするのはな
く、認知症について正しく
理解し、認知症の人や家族
を温かく見守る応援者です。
そのうえで、ご自分のでき
る範囲で活動することによ
って、「認知症になっても安
心して暮らせるまち」へと
繋がっていくことを目的と
しています。

と き 11月6日(土)午前10
時30分～正午

ところ ウェルス幸手検診
ホール

内 容 認知症の基礎知識に
関する講話(認知症の症状、
早期診断・治療の重要性、
認知症の人への対応など)

認知症になっても
住み慣れたまちで
楽しく暮らしたい…

11月6日(土)の 幸手市健康福祉まつりで 認知症基礎知識講座を開催 受講者募集



認知症の人や家族を
温かく見守る応援者
「認知症サポーター」
になろう

対象 市内在住・在勤の人
定員 30人(申込み順)

参加費 無料

講師 キャラバン・メイト
(認知症サポーター養成講
座の講師役として研修を
受けたボランティア)

申込み 10月12日(火)から
29日(金)までに介護福祉
課高齢福祉担当へ

※当日は、「幸手市健康福祉
まつり(本紙折込みの「社
協さつて市」をご覧ください
さい)」を開催していま
す。時間に余裕を持って、
お越しください。

問合せ 介護福祉課高齢福
祉担当 ☎(42)8438・
FAX(40)3008

もう受けましたか？乳がん・子宮がん検診

まだ受診していない人は、この機会に受けましょう。

集団検診

※ウェルス幸手検診ホールで行います。

検査項目 (各日定員)	日時	対象 (平成22年4月1日現在)	検査内容	料金	申込み・問合せ
乳がん検診 (80人)	11月30日(火) 12月 8日(水) 平成23年1月17日(月)	40歳以上偶数年齢の人 ※市の乳がん個別検診 を受診していない人。	問診・視触診 マンモグラフィー (X線) 40歳代 2方向 50歳以上 1方向	1,500円 1,300円	(予約受付中) 健康増進課 ☎(42)8421 ※40歳以上の人 で該当年度優 先としますが、 昨年度受けら れなかった人は ご相談くださ い。
子宮頸がん 検診(90人)	受付時間 午後0時30分～ 1時30分	20歳～39歳の人 40歳以上偶数年齢の人 ※市の子宮頸がん個別 検診および妊婦健診 を受診していない人。	問診・内診・視診・ 子宮頸部細胞診	900円	
※つぎの人は無料クーポン券で上記検診が受けられます。対象者には無料クーポン券と検診実施医療機関一覧表 を配布済みですが、お手元にない場合は、 お問い合わせください。 子宮頸がん／20・25・30・35・40歳の人・乳がん／40・45・50・55・60歳の人(平成22年4月1日現在の年齢)					

個別検診(乳がん・子宮がん検診)

※指定医療機関へ直接電話で予約してください。

- 実施期間 6月1日(火)～平成23年1月31日(月) ※終了間際は予約が取れない場合もあります。早めの受診を！
- 対象者 上記乳がん・子宮がん集団検診に同じ
- 料金 乳がん／1500円、子宮頸がん／1200円または2400円(医師の指示による子宮体がん検診実施の人)

検査項目	指定医療機関	住所	電話	指定医療機関	住所	電話
子宮がん 検診	久我産婦人科医院	中5-8-24	(42)2028	ワイズレディスクリニック	上高野1978	(44)0555
	堀中病院	東3-1-5	(42)2081	長岡産婦人科医院	杉戸町清地1-2-30	(33)3325
	幸手総合病院	東4-14-24	(42)1211	玉井産婦人科医院	杉戸町杉戸2-3-10	(33)2464
	産婦人科木村医院	東2-40-10	(42)0222			
乳がん 検診	東埼玉総合病院	杉戸町清地2-2-11	(33)7099 (予約専用)	問合せ 健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130		

家族介護講座

問合せ 介護福祉課高齢福祉担当

☎(42)8438・FAX(40)3008

～がんばりすぎない高齢者介護を目指して～

介護について、知っていそうで知らないことや不安に感じていることはありませんか？

基礎的な知識を講話や体験学習を通じて確認しながら、「がんばりすぎない高齢者介護」を一緒に考えていきましょう。

対象 市民で介護が必要な高齢者の家族また、近く介護が必要となる高齢者の家族など

※みなさんの希望を講座に反映するため、お申し込み時に、簡単なアンケートにご協力ください。

定員 25人

会場 ウェルス幸手

申込み 10月27日(水)までに、介護福祉課高齢福祉担当へ



日程	内容	講師
11月10日(水) 午後1時～3時	高齢者のリハビリと 介護の方法について	幸手市医師会介護保険担当理事 (日本リハビリテーション医学会認定医)
11月18日(木) 午後1時30分～3時	介護することで感じる ストレスとその解消のコツ	日本保健医療大学精神看護学教授
11月24日(水) 午後1時30分～3時	認知症について	介護福祉課職員 地域包括支援センター職員
12月2日(木) 午後1時30分～3時	サービスの活用と相談窓口 情報交換	介護福祉課職員 地域包括支援センター職員