

健診(検診)の受診
期限は2月末まで



受診シール・がん検診については健康増進課

☎027-220-5784

国保・後期健康診査については保健指導室

☎027-220-5715

本年度の健診(検診)受診シールの受診期間は2月末日まで。まだ受診していない人は、受診シールを活用し、健診(検診)を受けてください。なお、来年度の健診(検診)受診シールは6月中旬発送予定です。

血糖値が気になる
人の教室



健康増進課

☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動、食事のこつを学

びます。希望する人は、尿を使用した1日の塩分摂取量チェックもできます。
時 ①運動コース)2月7日(金)②食事コース)2月21日(金)9時30分~11時
場 保健センター
※市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人(①は74歳以下)、先着各15人
申①は1月31日(金)②は2月14日(金)までに健康増進課へ

市民健康講座
「乳がんについて」



健康増進課

☎027-220-5784

狩野外科医院の医師・狩野貴之さんを講師に、乳がんの基礎知識や乳がん検診のほか、日常生活で乳がんを予防するための習慣を学びます。後日、動画配信での参加もできます。
時 1月30日(木)13時30分
場 第二コミュニティセンター(保健センター内)

※市内在住・在勤の人、先着40人
申(会場)1月23日(木)(動画配信)2月6日(木)までに電話か二次元コードの電子申請で

インフルエンザと新型コロナウイルスの定期予防接種期間を延長

健康増進課

☎027-212-3707



インフルエンザ



新型コロナウイルス

65歳以上を対象としたインフルエンザ定期予防接種と新型コロナウイルス感染症定期予防接種の接種期間を1月31日(金)まで延長します。対象者の変更はありません。接種を受ける場合は、医療機関に連絡後、9月末に郵送した予診票を持参してください。

シニア脳活健康サロン

健康増進課

☎027-898-6133

脳健康チェックや体組成などの計測、eスポーツ、有酸素運動などの脳活体験会を開催。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを保健師などの専門職やカノップスタッフが応援します。参加は年度内に1人3回までです。
時 1月9日(木)・23日(木)・2月13日(木)のいずれか、10時~12時
場 カノップ前橋本店(カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町一丁目)
※おむね60歳以上の人、先着各25人
申各開催日の3日前までにカノップ(☎027-212-5738)へ直接

子どもにも救える命がある
ジュニア救命トライアル

健康増進課

☎027-220-5704



人の命に関わる有難事の際に対応できる知識と技術を身に付けるため、ジュニア救命トライアルを開催します。
時 2月22日(土)9時~12時
場 消防局
※小5~中学生、先着30人
申 1月27日(月)から二次元コードの申し込みフォームで

赤城少年自然の家

☎027-287-8227



●スノーシューハイキング①②
スノーシュー体験やヒップソリ体験、赤城山ガイドをします。
時 ①2月8日(土)・②9日(日)
※小4~一般、先着各24人
※中学生以下4,800円、一般5,200円(別途用具レンタル代)

●ビギナースキー教室
スキーレッスンやナイトプログラム、レクリエーションなどをします。
時 2月15日(土)~16日(日)
※小学生、先着24人
※¥9,500円(別途用具レンタル代)
申以上の2つは同館へ

行事食を作ろう



健康増進課

☎027-231-8286

共愛学園前橋国際大短期大学部との連携講座を開催。節分にちなんで巻き寿司を作ります。
時 2月1日(土)10時30分~13時
場 中央公民館
※小学生以下の子どもとその保護者、先着6家族
※¥1家族1,500円
申二次元コードの申し込みフォームで

子育て支援事業「卒園スマイル撮影会」



健康増進課

☎027-221-4321

3月に幼稚園や保育園を卒園する園児とその保護者の記念撮影会を開催します。
時 1月18日(土)・19日(日)、10時~16時
場 昌賢学園まえばしホール
※3月に卒園する園児と保護者、各先着100組
申希望日の前日17時までに二次元コードのLINEアカウントで

おもちゃの病院



健康増進課

☎027-232-3848

時 ①1月12日(日)②18日(土)③19日(日)④25日(土)⑤26日(日)、10時~12時
場 ①は南橋市民サービスセンター②は社会福祉協議会宮城支所(鼻毛石町)③は総合福祉会館④はかすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館⑤は第二コミュニティセンター(保健センター内)

【唾液腺マッサージ】
舌の動きや働き、唾液の分泌が改善され言葉が発音しやすくなります。
【顔面体操】
顔や口周りの筋肉を動かして表情を豊かにします。
【舌体操】
舌の動きや働き、唾液の分泌が改善され言葉が発音しやすくなります。



【お口アップ体操の効果】
顔や口周りの筋肉を動かして表情を豊かにします。また、誤嚥性肺炎の予防にもなります。
【お口アップ体操の効果】
顔や口周りの筋肉を動かして表情を豊かにします。また、誤嚥性肺炎の予防にもなります。



お口アップでフハハな生活 Vol.5 口腔機能トレーニング
口は食事をしっかりとって健康な体をつくるために大切な役割を果たしています。このコーナーでは口に関する情報を紹介します。今回のテーマは「口腔機能トレーニング」です。
かみにくい、飲み込みにくい、口が渇くなどの症状が出てきたらオーラルフレイル(口周りの虚弱)の可能性があり。気付いたら早めに対策をしましょう。オーラルフレイル全般に効果のあるトレーニングとして、本市「ピシヤン!元気体操」の「お口アップ体操」を紹介。食事前になると口や舌の動きがスムーズになり、食事がしやすくなります。また、誤嚥性肺炎の予防にもなります。

唾液がたくさん出るようになり、食べ物飲み込みやすくなります。
【お口アップ体操】
①座った状態で姿勢を正す。
②左右どちらかの手をおでこに当てる。
③おへそをのぞき込むようにして手のひらとおでこの押し合いを5秒間する。
【初級】
生麦 生米 生卵
【中級】
坊主がびょうぶに上手に坊主の絵を描いた
【上級】
瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売りの声



健康増進課 ☎027-898-6133

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しきしま

☎027-233-2121

●勢多農林高郷土芸能部による演奏会

時 1月6日(月)12時~12時30分

ひろせ

☎027-261-0880

●新春落語会「風香亭粹楽さん」

時 1月7日(火)12時~13時

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「新春かるた大会」

時 1月16日(木)13時~14時

※一般、先着15人

申 1月9日(木)9時30分から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へお問い合わせください。

かすかわ

☎027-285-3801

●苔テラリウムづくり

時 1月23日(木)13時30分~14時30分

※一般、先着15人

申 1月9日(木)9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●新春の集い~落語鑑賞会(敷島亭好圓さんを迎えて)

時 1月7日(火)11時~12時

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●吉田先生の姿勢改善教室

時 1月28日(火)13時~14時

※一般、先着10人

申 1月14日(火)10時から同館へ