

健康のしおり活用

関健康増進課
☎027-220-5784



本年度版の健康のしおりを作成。本市ホームページにPDF版を掲載しています。また、冊子は保健センター内健康増進課、市役所1階総合案内、各支所・市民サービスセンターで配布しています。

スマイル健康診査

関健康増進課
☎027-220-5708



学校や職場で健診を受ける機会のない人を対象に、スマイル健康診査を実施。年に一回、健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。
健診内容＝身体計測、尿検査、血液検査、問診、診察、健康相談
時8月20日(木)・23日(土)・25日(月)・31日(日)・9月2日(火)、9時～11時15分
場県健康づくり財団(堀之下町)
※本市に住民登録がある、昭和61年4月1日～平成19年4月1日生まれの人
¥500円
申7月25日(金)までに二次元コードの電子申請で

ボランティアビギナーズ スクール～はじめての人にも う一度学びたい人も

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133



介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。
時5月17日(土)10時～11時30分
場K'BIXまえばし福祉会館
※市内在住・在勤の人、先着10人
申ボランティアセンター
☎027-232-3848へ

血糖値が気になる 人の教室

関健康増進課
☎027-220-5708



糖尿病や慢性腎臓病の基礎知識や、自宅で実践できる運動や食事のこつを学びます。希望する人は、尿を使用した1日の塩分摂取量のチェックもできます。
時〈①運動コース〉6月6日(金)〈②食事コース〉13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5月30日(金)②は6月6日(金)までに健康増進課へ

6月1日(日)～7日(土)は HIV検査普及週間

関保健予防課
☎027-212-8342



HIVに感染し、免疫力が極端に低下する病気がエイズです。HIVは感染から発症までの期間が長く、HIV検査を受けないと感染の有無が分からないため、気が付かないうちに人に感染させる可能性があります。現在は、きちんと治療を継続することでエイズの発症を防ぎ、感染リスクを軽減できます。HIV感染は早期発見が大切。HIV検査普及週間に併せて、HIVを含む性感染症の特例検査を実施します。検査日程など詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。

歩行測定会

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

歩行姿勢や握力などを測定し、健康状態や生活習慣を確認します。個別相談も可能。予約優先です。
時①5月30日(金)10時～12時②6月11日(火)③24日(火)、9時30分～12時
場①はみやぎふれあいの郷②は永明市民サービスセンター③はにこっとし

きしま(しきしま老人福祉センター)
※おおむね65歳以上の人、先着各60人
申各開催日の1週間前までに長寿包括ケア課へ

緊急通報システムは 課税世帯も対象

関長寿包括ケア課
☎027-898-6275



緊急通報システムの専用送信機を設置。発信すると、委託業者のセンターに接続されます。センターでは健康相談や緊急時の対応を実施。状態に応じて救急車を要請したり、事前に登録した連絡先へ連絡したりします。定期的な安否確認も実施しています。
※75歳以上の1人暮らし世帯など
¥非課税世帯は無料、課税世帯は月額1,000円
申二次元コードのホームページか長寿包括ケア課へ

いばしょ ibashoで 一息つきませんか

関三和会
☎080-2721-3240



認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。日常生活の不安や今やりたいことを気軽に話せます。個別相談室での相談や電話相談もできます。相談は認知症グループホームや特別養護老人ホームなどで認知症の人に関わる専門職員が応じます。
時〈認知症カフェ〉①5月9日(金)②6月13日(金)、13時30分～14時30分〈相談所(電話相談を含む)〉毎週月水金曜、10時～15時・5月31日(土)10時～12時
場パークサイドカフェ(朝日町三丁目)
※市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、外で一息つきたい人など
申①は5月7日(火)②は6月11日(火)までに三和会(月水金曜10時～15時)へ

シニア脳活健康サロン

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操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。
時5月8日(木)・22日(木)・6月12日(木)、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

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)

にこっとしきしま

☎027-233-2121

●体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

時5月27日(火)11時～12時

※一般、先着20人

申5月13日(火)9時30分から同館へ

にこっとひろせ

☎027-261-0880

●子育てサロン「広瀬どんぐりっ子」

時5月13日(火)10時～11時30分

※就園前の乳幼児と父母か祖父母

にこっとおおも

☎027-252-3077

●「病氣予防のためのウォーキング」教室

時5月14日(水)13時～14時

※初めて参加する人、先着15人

申5月7日(火)9時30分から同館へ

ほめトレ参加者募集

関こども支援課
☎027-220-5702



詳しくはこちら



申し込みはこちら

怒鳴ったり叩いたりせずにこどもを育てる方法を学ぶ「ほめて育てるコミュニケーション・トレーニング(ほめトレ)」を開催。託児付きです。
時6月12日～7月3日の木曜4回、10時～12時
場保健センター
※2歳～小6の子を持つ親、先着6人
申5月7日(火)～16日(金)に二次元コードの申し込みフォームで

前橋こども図書館

☎027-230-8833



●こどもの読書週間イベント「こどもの日フェスティバル」
内容・**※**〈①おはなし会〉5月3日(土)・4日(日)、11時～12時〈②紙芝居ライブ〉5月5日(月)11時～12時
出演＝①はわたげの会②は萌えぎの会③はヨロコンデぶっち

こどもエコクラブで エコ活動



関環境政策課
☎027-898-6292

こどもエコクラブに登録し活動するクラブを募集。自然観察や環境保全活動などを通して自然を大切に思う心や自ら行動する力を育成します。活動を支える大人(サポーター)とこども各1人から自由にクラブを作って登録できます。詳しくは同クラブホームページをご覧ください。
※3歳～18歳と活動を支える大人

夏休み期間の 児童クラブ利用者 募集



関こども施設課
☎027-220-5706

夏休み期間に児童クラブを利用する児童を募集。受け入れ可能な児童クラブは、本市ホームページをご覧ください。開所時間や利用料、申込期間、申込書類など、詳しくは希望する児童クラブへ問い合わせてください。
※小学校の夏休み期間に保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生