

健康教室

認知症を予防しよう

食事や運動などで認知症を予防する方法を解説します。

時 9月20日(金) 午後2時30分～3時30分 所 済生会三条病院 図 済生会三条病院 企画経理課 ☎ 0256・33・1551

県央地区

障がい者就職面接会

時 9月20日(金) 午後1時30分～4時 所 燕三条地場産センターメッセピア 図 障がいのある人 障がい者手帳、自己紹介カード(事前に案内します) 申 電話にて 図 ハローワーク巻 職業紹介部門 ☎ 0256・72・3155

「手話言語の国際デー」に

市役所庁舎を

ブルーライトアップ

時 9月22日(祝)～24日(火) 日 没15分後～午後10時まで 所 市役所おもいやり駐車場 図 社会福祉課 障がい福祉係 ☎ 77・8172

妊活応援セミナー

時 9月29日(日) 午後1時30分～3時 所 保健センター 図 市内在住または在勤の妊娠を希望する人、不妊に悩んでいる人、不妊治療を始めようと思っている人、不妊治療について学びたい人など 定 30人 図 講演：妊活に大切な身体づくりについて、不妊になる原因、不妊治療についてなど 他 講師：高田杏奈さん(県立吉田病院 産婦人科非常勤医師) 申 9月20日(金) までに電話かファクス、申込フォームにて 図 子育て応援課 母子保健チーム ☎ 92・6815 / FAX 93・5463

申込フォームはこちら ▼



▲詳細はこちら

健康測定会

時 10月3日(木) 午前9時～正午／午後1時30分～4時30分 所 中央公民館 図 65歳以上の燕市民 定 各30人 ※先着順 図 アンケート調査、体力測定、認知機能検査

HPV ワクチン

キャッチアップ接種

令和7年3月末まで！

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種の機会を逃した人のために、接種機会を無料で提供しています。**来年度以降は自費での接種になります。**

年度内に合計3回の接種をするためには、初回を9月中旬に接種する必要があります。

図 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去にHPVワクチンを合計3回受けていない人

他 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、令和4年3月31日までに自費で接種された人は払い戻しができます。詳細は市ホームページでご確認ください。



図 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182

HPV「キャッチアップ接種」

2025年3月まで

平成9～19年度生まれの女性対象

スポーツ

後期健康づくり教室

参加者募集

図 室内用運動靴、タオル、飲み物、アンケート調査票(必要な人は眼鏡) 他 動きやすい服装でお越しください。測定後、体力年齢がわかる測定結果を郵送します。 申 電話にて 図 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866

【燕市体育センター】
時 9月12日(木)～11月21日(木) (毎週木曜日・全10回)

【スポーツランド燕体育館】
時 9月10日(火)～11月12日(火) (毎週火曜日・全10回)

【吉田総合体育館】
時 9月11日(水)～11月13日(水) (毎週水曜日・全10回)

【分水総合体育館】
時 9月11日(水)～11月13日(水) (毎週水曜日・全10回)

■共通事項 時 午後7時30分～9時20分 時 運動のできる服装、内履き、飲み物

対市民 定 64歳以下・3000円、65歳以上・2300円(スポーツ保険料込み) ※参加会場1つ追加ごとにプラス500円 申 燕市体育センター、吉田総合体育館、分水総合体育館にて随時受付 図 社会教育課 スポーツ推進室 ☎ 77・8363

健康・福祉

いきいきつばめ

サポーター養成講座初級編

「レインボー健康体操」

レインボー健康体操とは、誰でも無理なくできる、寝たきりを防ぐ効果的な筋トレです。地域で介護予防活動に取り組み「いきいきつばめサポーター」を養成します。

時 9月18日(火)～11月6日(火) までの毎週水曜日 午後1時～3時30分(全8回) 所 燕市民交流センターほか 図 介護予防活動に関心がある燕市民(原則8回全てに参加できる人) 定 20人 ※先着順

内 いきいきつばめサポーターの役割、レインボー健康体操の基礎と効果などを説明

定 2500円(初回持参)

持 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具 他 講師：関口陽子さん(レインボー健康活動普及及協会理事) ほか

申 電話にて 図 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866

オレンジングカフェ5P

時 9月19日(水) 午後1時30分～3時 所 市役所1階つばめホール 定 25人 図 談話と交流、アロマワークショップ、認知症に関する動画上映など 申 9月18日(火) までに電話か窓口にて 図 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

燕市介護の担い手研修

時 ① 9月19日(水) 午前9時30分～午後3時 ② 20日(金) 午前9時30分～午後3時30分 所 市役所1階会議室101・102 図 介護の知識を得たい人、地域の茶の間などの活動に活かしたい人、高齢者の支援に興味のある人で2日間通して通える人 定 20人 ※先着順 図 高齢者の特徴と接し方、介護保険制度・総合事業の概要、認知症の理解、緊急時の対応、介護予防の軽体操など 持 筆記用具、昼食、飲み物、タオル、運動できる服装 申 9月12日(木) までに電話にて 図 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

9月は「新潟県自殺対策推進月間」 9月10日は「世界自殺予防デー」

こころのSOSサインに気づく

こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切

気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは自然なことですが、こうしたつらさがいつまでも消えず、こころの中にとどまって、眠れない・食欲がないなど体調が悪くなることがあります。

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が続くときは「こころがSOSサインを出しているのかも・・・」と考えてみましょう。

悩みや不安を抱えているときに、気軽に相談できる場所があります。相談先はホームページでご案内しています。

「こころの相談窓口のご案内」はこちら ▶



こころの健康講座 5P

こころの健康を守るために大切なことを参加者同士で楽しく話をしながら考えてみませんか？

「こころの健康を守るために大切なこと」とは？

と き	内 容	講 師	会 場
10月5日(出) 午後2時～3時30分	働く人のメンタルヘルス①～こころの病と不調のサイン～	関谷昭吉さん(新潟青陵大学福祉心理子ども学部准教授)	吉田公民館
10月22日(火) 午後2時～3時30分	働く人のメンタルヘルス②～周囲の人ができること～		中央公民館
11月14日(木) 午後2時～3時30分	働く人のメンタルヘルス③～自分でできるこころのメンテナンス～	石橋幸滋さん(石橋クリニック院長)	中央公民館

3回通しての参加がオススメです。都合がよい日だけの参加も可能です。

定 各回とも50人(先着順) 他 各回とも午後1時30分から受付

申 申込フォームか電話にて ※手話通訳・要約筆記を希望する人は、各開催日の3週間前までに申込の上、お伝えください。

申込フォームはこちら ▶



図 健康づくり課 健康サポートチーム ☎ 93・5461

15

2024.09.01

2024.09.01

14