



歯と骨の健診デー



■日 時 11月2日(日) (受付時間)午前9時30分～午前11時30分

■場 所 保健センター

■実施内容

－すべて予約不要－

- ▽歯科健診
(小学生以下の方はフッ素塗布も実施)
- ▽骨密度測定(15歳以上の方)
- ▽栄養コーナー
- ▽身体計測、健康相談



－要予約－

健康講座

- 1部：バランスボールエクササイズ
 ▽対 象 中学生以上の方
 ▽時 間 午前10時～午前10時45分
- 2部：バランスボールで遊ぼう
 ▽対 象 年少～年長児とその保護者
 ▽時 間 午前11時～午前11時45分

■講 師 蛭手 いさな氏
 一般社団法人体カメンテナンス協会
 バランスボールインストラクター

■申込方法

下記のいずれかの方法で申し込みください。

- ①電話
- ②電子メール(件名を「健康講座申し込み」とし、本文に名前、生年月日、電話番号を入力し送信ください。)

■協 力 (一社)半田歯科医師会阿久比支部、阿久比町食生活改善推進員協議会

■申し込み・問い合わせ先 保健センター ☎(48)1111(内1522・1523)
 電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

フレイル予防教室

フレイルとは、年齢を重ねて心身の機能が低下した状態で、健康と要介護状態の間の段階です。予防のために、口腔ケアや体に良い食習慣について学びませんか。

- 対 象 65歳以上の方
- 開催日 11月6日(木)・27日(木)
 12月10日(水)・23日(火)
 令和8年1月14日(水)・27日(火)
 2月9日(月)
- 時 間 午後1時30分～午後3時
 (開始20分前に希望者に血圧測定をします)
- 場 所 保健センター2階集団指導室
- 講 師 理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士
- 定 員 約30人(申し込み多数の場合は抽選)
- 申込方法 10月20日(月)までに地域包括支援センター窓口または電話で申し込みください。



■申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)7722