

## 40代からの生活習慣づくり

講座

◆食事編 1月20日(水)。

◆口腔編 1月27日(水)。

いずれも午前10時～正午、保健所で、生活習慣の改善をテーマにした講話や実技などを。対市内在住か在勤の40～64歳の人先30人申1月7日から電話でコールセンター(裏表紙参照)。

### 健康教室

1月27日(水)午前10時～11時30分、地域総合センター上ノ島分館で、「寒さに負けない体づくり」をテーマに講話などを。対市内在住の人先30人申1月6日から電話か直接同館☎6427・2731。

### 60代からの男磨き講座

1月29日(金)午前10時～正午、立花支所で、調理実習などを。対市内在住か在勤の60歳以上の男性先20人申1月6日から電話で健康増進課。

### すこやかプラザで

①介護・バリアフリーのりフォームのコツを教えます  
2月11日(木)午前10時～正午。先20人。

②添加物などのお話と軽体操  
2月18日(木)午前10時～正午。対50歳以上の人先50人。

申①1月11日②1月7日から電話で同プラザ☎6418・3463(休水曜日)。

## そのほか

### 献血にご協力ください

1月8日(金)午前10時～午後4時30分、市役所南館1階ロビーなどで。対16～64歳(60～64歳の間に献血経験がある人は69歳まで)の人。保険証など本人確認ができるものを持って、当日直接会場へ。☎健康増進課。

### 骨髄バンクドナー集団登録会

1月17日(日)午前11時～午後1時・午後2時～4時30分、塚口さんさんタウン献血ルームで。対18～54歳の人。保険証など本人確認ができるものを持って当日直接会場へ。☎健康増進課。

### 歯周疾患検診

平成27年4月1日現在、市内在住の40・50・60・70歳の人に、歯周疾患検診の受診券を平成27年5月に送付しました。有効期限は3月末です。ので早めにご利用ください。

市内指定歯科医療機関で受診できます。申電話で各指定歯科医療機関。受診券を紛