



祝 満100歳

おめでとう ございます

この度、細田美知さんが満100歳を迎えられました。
これからもお身体を大切に、元気にお過ごしください。



細田 美知さん

要事前予約 い～な！健康マイレージ対象事業

埼玉県コバトン健康マイレージ事業の受付を開始します

埼玉県が展開するコバトン健康マイレージの歩数計参加者受付を開始します！

事前予約した希望日に来館していただき、歩数計をお渡しします。

日 6月27日(火)・28日(水)、7月3日(月)・6日(木) 9時～16時

場 健康増進課 (保健センター)

宛 町内在住・在勤で18歳以上の方

定 50名

持 健康保険証

※写しをご提出いただけます。

申 6月12日(月)から、健康増進課 (保健センター) 窓口または電話

●申請時に記入する項目があるため、お時間をいただく場合があります。

●スマートフォンで参加を希望される方は、コバトン健康マイレージ事務局のサイトからお申し込みください。

※この事業は、令和6年3月31日で終了し、新しい健康増進事業に移行することになりました。

問 健康増進課 (保健センター) ☎720-5000

【注意事項】

●申請はご本人に限ります。代理の方による申請はできません。



埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診を実施します

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または80歳になられた被保険者を対象に、健康長寿歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診しましょう。

実施期間▶7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

宛 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

●昭和22年4月2日～昭和23年4月1日に生まれた方

●昭和17年4月2日～昭和18年4月1日に生まれた方

その他▶申込手続など詳しくは、6月下旬に対象者へ

送付する受診案内をご覧ください。

問 健康長寿歯科健診コールセンター☎0120-941-869



い～な！健康マイレージポイント対象 問 いきいき長寿課☎2124

「いきいき脳力教室」参加者募集 ～自分らしい生活を送るために～

「最近、物忘れが気になりはじめた」「人と話す機会が減った」「外に出るのがおっくうになった」、そんな経験はありませんか？

外に出て、会話を楽しみながら脳を活性化させ、認知症を予防する教室が開講します。簡単な読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。

個人に合わせて計算や音読をテンポよく行います。楽しく脳を鍛えましょう。

日 6月29日～9月28日の各木曜日9時30分～10時（全13回、7月27日を除く）

※初回は9時30分～10時30分。

場 総合センター2階研修室

対 おおむね65歳以上の町内在住の方で、自分で来所できる方

定 8名（先着順）

申 6月23日（金）までに、いきいき長寿課窓口または電話

「いきいき脳力教室」 サポーター募集

脳の活性化につながる簡単な計算や音読などをしながら高齢者が交流する教室です。一緒に楽しみながらお手伝いしていただける方を募集します。（事前研修あり）

日 6月29日～9月28日までの各木曜日9時～11時（全13回、7月27日を除く）

※6月22日（木）9時～12時に事前研修があります。

場 総合センター2階研修室

対 ・サポーター活動ができる元気な町民で、高齢者の心身の健康増進に理解がある方

・週に1回2時間程度、サポーター活動ができる方

定 7名程度（先着順）

※ローテーションにより、1回4名の参加となります。

謝礼 ▶ 1回1,000円（町内共通お買物券）

申 6月19日（月）までに、いきいき長寿課窓口または電話

「いきいきロコモコール！講習会」参加者募集 ～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくろう！～

足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモ予防に、足腰を上手に鍛えられる体操の講習会を開催します。

内 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操）の指導を受け、3か月間、自宅で体操を続けていただきます。3か月後に再び運動機能測定をして、頑張った効果を確認するプログラムです。

3か月の間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

※簡単な体操ができる服装でご参加ください。

日 初回：7月4日（火）、3か月後：9月27日（水）①10時～12時②13時30分～15時30分（①②どちらかを選択）

場 総合センター2階多目的室

対 ・おおむね65歳以上で町内在住の方

・初回と3か月後とも参加が可能で、その間、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方

定 各20名（先着順）

講 石橋英明氏（伊奈病院副院長）ほか

申 6月30日（金）までに、いきいき長寿課窓口または電話

「ロコラジさろん」参加者募集

最近、筋力が落ちたなどと感じることはありませんか？ロコラジさろんでは、主に下半身に効く「ロコモ体操」と上半身に効く「ラジオ体操」を理学療法士などの指導のもと行います。

内 簡単な筋力・バランステスト、ロコモ体操、ラジオ体操

※簡単な体操ができる服装でご参加ください。

日 7月13日・20日、8月3日・10日の各木曜日10時30分～12時（全4回）

場 総合センター2階多目的室

対 おおむね65歳以上で町内在住の方

定 20名程度（先着順）

申 7月7日（金）までに、いきいき長寿課窓口または電話