

## ■ がんじゅ〜広場(動作法教室)

肩の力を抜いて暮らしてみませんか?専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。肩こり、腰痛、膝痛でお困りのあなたをお待ちしています。

- ①場所 赤道老人福祉センター (30人程度)  
 日時 毎週金曜日10:00~12:00 (9時~受付開始)  
 ②場所 伊利原老人福祉センター (10人程度)  
 日時 毎週金曜日14:00~16:00 (13:30~受付開始)

対象 市内在住の65歳以上の方  
 受講料 無料  
 ※初回会場にて申込み  
 お問い合わせは介護長寿課です。  
 お間違いなく!

☎・☎ 介護長寿課 内線 204

## ■ 赤十字活動資金募集

募集方法 福祉総務課または最寄りの自治会にて受付  
 ①会費:500円以上  
 ②寄附金:金額の指定はございません。  
 ※ご協力していただいた方へは「協力証」を差し上げております。

☎ 福祉総務課 内線 128

## ■ 沖縄全戦没者追悼式参加者募集

日時 6/23(日) 8:30集合 (16:00解散予定)  
 集合場所 市上下水道局裏駐車場  
 バスで会場(糸満市平和祈念公園)へ向かいます。

対象者 市内在住の方  
 定員 35人(先着順)  
 申込期間 6/3(月)~6/18(火)  
 ※電話または福祉総務課窓口で受付いたします。(定員に達し次第締切)  
 ※当日、平和祈願慰霊大行進に参加希望の方は軽装でお越しください。

(行進は約3kmです)  
 ※弁当の注文を希望される方は、申込時にその旨お伝えください。  
 (当日の朝500円を徴収致します)

☎ 福祉総務課 内線 590

## ■ 高齢者の肺炎球菌予防接種について

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知をお送りしています。内容をご確認のうえ、お早めに接種を受けましょう。

接種期限 2020年3月31日まで  
 助成対象者

- ①2019年4月1日~2020年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方  
 ②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※通知は上記①の方へ送付しています。  
 接種回数 1回(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)

※ただし、過去に23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。  
 場所 指定医療機関  
 費用 4,000円  
 (生活保護受給者は無料)

※詳しくはお手元にある通知書または市ホームページにてご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

## ■ 『いきいき筋力アップ教室』~65歳からの筋力トレーニング~

いつまでも元気でいるために自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。それぞれの教室に特色があるので、自分に合った教室を選ぶのもポイントです。

日時 7/4~9/26  
 毎週木曜日 10:00~12:00 (旧盆8/15を除く全12回)  
 場所 ふれあい愛知の丘 (愛知3-17-20)  
 定員 12人(応募多数の場合は、新規の方を優先して抽選)

申込期間 6/3(月)~6/14(金)  
 ※窓口または電話で受付後、窓口にて申込書の記入が必要となります。

対象  
 ▶市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方  
 ▶医師からの運動制限のない方 (医師からの意見書を出していただく場合がございます。)

▶原則として教室全日程に参加できる方  
 ※詳しい内容や送迎について等、ご質問や気になる点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 介護長寿課 内線 529

## ■ 高齢者に関する相談は“地域包括支援センター”へ

~毎日の生活の中で、不安なこと、相談したいことはありませんか?~

高齢者の皆さまが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、市内4カ所に「地域包括支援センター」を設置しています。高齢者の皆さまはもちろん、そのご家族やご近所にお住まいの皆さんもご相談いただけます。

『あのおじいさん見かけないな』、『介護に疲れた』、『外へ出たいけどどこへ行ったらよいかわからない』など、些細なことでもかまいませんので、困ったことや心配事は、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

- 普天間地区 「地域包括支援センターふてんま」 ☎943-4165  
 真志喜地区 「地域包括支援センターかいほう」 ☎942-8377  
 嘉数地区 「地域包括支援センターふれあい」 ☎897-4165  
 宜野湾地区 「地域包括支援センターぎのわん」 ☎896-1339

