

シェイプアップで健康づくり

メタボ解消講座

生活習慣を改善しようとしても、1人での実践はなかなか難しいものです。体をひきしめることを目的に、仲間とともに生活習慣の改善に取り組む講座を開講します。

対象 お腹まわりの気になる方で70歳以下の方。医師から運動制限のない方
基本的に全講座受講できる方（この講座は月に1回、6か月間開催予定です）

場所 保健福祉センターなわ

申込期限 11月25日（金）

その他 毎回簡単な測定（体重・腹囲・血圧）、運動を行います。動きやすい服装でご参加ください。万歩計がある方はご持参ください。ない方は貸し出しをします。

申し込み・問い合わせ先 保健課 ☎0859-54-5206



	日時	主な内容
1	12月7日（水） 14:00～16:00	講話「メタボリックシンドロームと生活習慣改善のポイント」 講師：医師・保健師・管理栄養士 ※半年後の目標に向けて計画を立てます。
2	1月18日（水） 13:30～15:30	演習「冬をのりきる、お家体操～太りにくい体力づくりをしよう！～」 講師：健康運動指導士 松田 万里 さん
3	2月15日（水） 11:00～13:00	講話「お弁当でカロリー学習会」 講師：管理栄養士 ※お弁当を準備します。（材料費：200円）
4	3月21日（水） 13:30～15:30	体験「春から始めるウォーキング」 講師：名和友歩会 生田 清 さん ※実際にウォーキングを行います。小雨決行。雨天時は室内で行います。
5 6 7	4月～6月	※4月～6月にかけても、月に1回講座を開催予定です。 日程・内容は後日お知らせします。

インフルエンザの
予防接種費用の
助成を行います

◆助成対象 左記に該当し、希望される方

○満65歳以上の方（すでに受診券を送付しています）

※今年65歳になられる方は、12月31日までに誕生日を迎える方が対象で、65歳になってから接種できます。

○60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり（身体障害1級程度で）、医師が接種を必要と判断された方。

○妊婦の方、生後6か月以上中学生以下の方にも接種費用の助成を行います（対象の方には、すでにお知らせを送付しています）。10月1日以降に6か月になる方で接種を受けられる方にも助成しますの

で、お問い合わせください。
◆負担金 千円（助成対象で生活保護の方は無料）

◆問い合わせ先 保健課
☎0859-54-5206

中国地方弁護士大会
記念シンポジウム

すべての高齢者・障がいのある人が自分らしく生きるために、現在、十分に機能していない成年後見制度の拠点づくりを求める市民向けのシンポジウムです。参加費・資料代は無料です。

◆日時 11月18日（金）

9時30分～12時

◆場所 米子市文化ホール

◆問い合わせ先

鳥取県弁護士会

☎0857-22-3912

名和公民館サークル発表会

名和公民館で活動するサークルの皆さんによる発表会です。

ステージ発表や作品の展示、バザーなど日頃のサークル活動の成果をぜひご覧ください。皆様のお越しをお待ちしています。

◆日時 11月27日（日）

9時30分～

◆場所 保健福祉センターなわ

◆問い合わせ先 名和公民館

☎0859-54-2688