

健康 保健行事

問 保健センター
☎823-4418 FAX.823-0020

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。子育て関係の事業の案内は12、13ページを確認してください。

●場所 保健センター

●ひまわり栄養相談(個別栄養相談)

日時	月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時
内容	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。(電話可)



健康 健康相談

問 福祉センター
☎823-7500 FAX.823-1411

●日時 3月14日(火) 13時30分～14時30分

●場所 福祉センター

●内容 保健師による個別健康相談、
血圧測定、検尿

●対象 40歳以上

●費用 無料(申し込み不要)



健康 出産・子育て応援給付金

問 保健センター
☎823-4418 FAX.823-0020

妊娠期からすべての妊婦・子育て家庭に寄り添い、情報提供や相談を通じて、安心して出産、子育てができるように「出産・子育て応援給付金(出産応援ギフト・子育て応援ギフト)」を支給します。

対象者に送付している案内文を参考に申請書を提出してください。

●対象者 申請日時点で海田町に住民登録がある人

ギフトの種類	対象	支給額
出産応援ギフト	令和4年4月以降に妊娠届出をした人 令和4年4月1日～令和5年1月31日までに出産した人	5万円
子育て応援ギフト	令和4年4月以降に生まれた子どもの養育者	対象児童1人につき5万円

※令和4年4月1日から令和5年1月31日までに出産されている場合は、10万円を一括で支給します。

※令和5年2月1日以降に出産した人は、生後2カ月頃の赤ちゃん訪問時に申請書を渡します。

福祉 認知症カフェ

問 長寿保険課(役場1階)
☎823-9609 FAX.823-9627

認知症の人やその家族がゆったりと過ごしたり、必要な情報を集めたりすることを目的とした認知症カフェが町内2カ所で行われます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前の予約などが必要な場合があります。必ず主催者に確認してください。

①海田町オレンジライン

●日時 3月4日(土) 13時30分～15時30分

●場所 福祉センター

●問い合わせ 原本 明美さん(☎090-8242-0639)

②認知症カフェ花みずき

●日時 3月29日(水) 13時30分～14時30分

●場所 特別養護老人ホーム花みずき(大立町6-4)

●問い合わせ ☎821-0201

福祉 「ひろしまGENKI体操」教室参加者募集

問 長寿保険課(役場1階)
☎823-9609 FAX.823-9627

「骨トレ」「脳トレ」「ダンス」で楽しく体を動かしましょう。初回と13回目に体組成や骨密度などを計測するので効果を実感できます!(追加費用不要)

●日時 毎合金曜日 10時～11時30分

回数	日にち	回数	日にち
1	4月21日(金)	8	7月7日(金)
2	5月12日(金)	9	7月14日(金)
3	5月26日(金)	10	7月21日(金)
4	6月2日(金)	11	7月28日(金)
5	6月9日(金)	12	8月4日(金)
6	6月16日(金)	13	11月10日(金)
7	6月23日(金)		

●場所 ひまわりプラザ 4階 ひまわりホール

●対象 65歳以上で、医師から運動を止められていない人(血圧が160mmHg／100mmHg以下の人)

●定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

●講師 生協ひろしまトレーナー

●参加費 1,500円

●申し込み 4月7日(金)までに
電話で生協ひろしま
(☎0120-500-935) へ。



福祉 水中健康教室(第1クール)
～プールで楽しく介護予防～

問 長寿保険課(役場1階)
☎823-9609 FAX.823-9627

軽い運動や歩行が中心の水中運動を楽しみましょう。初心者・泳げない人でも大歓迎です。

●日時

回	月日	時間		内容
		午前の部	午後の部	
①	4月19日(水)	10時30分～12時	13時30分～15時	体組成チェック 水中運動
②	4月26日(水)	10時30分～11時30分	13時30分～14時30分	水中運動
③	5月17日(水)			
④	5月24日(水)			
⑤	5月31日(水)			
⑥	6月7日(水)			
⑦	6月21日(水)	10時30分～12時	13時30分～15時	体組成チェック 水中運動
⑧	6月28日(水)			
⑨	7月5日(水)			
⑩	7月19日(水)	10時30分～11時30分	13時30分～14時30分	水中運動
⑪	7月26日(水)			
⑫	8月2日(水)	10時30分～11時30分	13時30分～14時30分	水中運動

●場所 福祉センター 3階 健康増進プール

●対象 65歳以上で、医師にプールでの運動を止められていない人

●定員 午前の部、午後の部 各25人 応募者多数の場合は抽選とします。(新規参加者を優先)

●持ち物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物・ゴーグル(必要な人)

●参加費 1,000円

●申し込み 3月22日(水)までに長寿保険課窓口へ。(土・日曜日を除く9時～16時30分)



福祉 令和4年度
移動型スマートフォン教室

問 地域包括支援センター(役場1階)
☎821-3210 FAX.824-0291

ソフトバンク(株)と連携し、専用車両(スマサポ号)を用いて町内の公共施設を巡回する移動型スマートフォン教室を開催します。

この教室では、専用車両の中で実際にスマートフォンの体験機(iPhoneまたはAndroid)を使いながら基本操作などをオンラインで学ぶことができます。車内にはソフトバンク(株)のサポートメンバーが配置され、初めてスマートフォンに触れる人でも安心して参加できる教室です。

●会場・日時

【海田東公民館駐車場(体育館横)】

(1)3月14日(火)

「スマホを触ってみよう!」

①11時～12時、②12時30分～13時30分、

③14時30分～15時30分

(2)3月28日(火)

「Androidの使い方(入門編)」

①11時～12時、②12時30分～13時30分

「iPhoneの使い方(入門編)」

③14時30分～15時30分

●内容

◆スマホを触ってみよう!

スマホとは、スマホでできること、iPhoneとAndroidの違い、電源の入れ方、マップの使い方など

※Androidを使用。

◆Androidの使い方(入門編)、iPhoneの使い方(入門編)

電源の入れ方、ボタンの役割、電話のかけ方・受け方、文字の打ち方 など

※スマートフォンの体験機(iPhoneまたはAndroid)を1人1台貸し出します。

●対象 町内在住の65歳以上の高齢者など

※契約中の通信会社を問わず参加可能。

●定員 各日9人(各回3人まで)

●参加費 無料

●申し込み 開催日の前日(17時)までに、電話で地域包括支援センターへ。

