

健康

「貯筋体操」まずは体験会に参加してみませんか

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX.823-0020

筋肉は、いくつになっても努力次第で増やすことができます。「貯筋体操」で筋力アップをめざしましょう！

筋肉を増やすと…皆さんの声

- ・風邪をひきにくくなった
- ・階段を楽にのぼれる
- ・腰痛や肩こりが軽くなった



	日時	参加費	申し込み期間
体験会	9月1日(月) 10時～11時30分	無料	8月1日(金)～ 8月28日(木)
教室	9月22日(月)、9月29日(月)、 10月6日(月)、10月20日(月)、 10月27日(月)、11月10日(月) 10時～11時30分	2,000円 (全6回)	8月1日(金)～ 9月19日(金)

- 場所 こうわシンギュラリティ高校ひまわりプラザ カルチャールーム
- 対象 65歳以上(令和8年3月31日時点)
- 定員 20人(先着順)
- 講師 健康運動実践指導者 山崎 亜希良さん
- 持ち物 飲み物、タオル、運動できる靴
- 申し込み 電話で健康づくり推進課へ

健康

保健行事

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX.823-0020

●家族向けプログラム(ひきこもり家族会)

不登校、ひきこもりについて不安を抱えている家族向けのプログラムです。

日時	プログラム内容
8月23日(土)	「ひきこもり」を理解する
9月27日(土)	「問題となる行動」を理解してみる

場 所:ひきこもり相談支援センター なないろ
時 間:14時～15時30分
対 象:家族、関係者
定 員:5～6人(完全予約制)
講 師:特定非営利法人 FOOT&WORK
理事長 下原 唯千夏さん(公認心理師、社会福祉士)

参 加 費:無料

申 込 込 込:電話(☎573-0802)、

メール(shien@footandwork.com)、
二次元コードからひきこもり相談支援センター なないろへ申し込んでください。



●こころの相談室

日時	9月11日(木) 9時30分～11時30分
内容	自分のことを話し、それをしっかり聞いてもらうことで、心が軽くなることがあります。どうしたらよいかを相談者と一緒に探してお手伝いをします。 相談内容 ・思春期の心の悩み ・家庭や職場の対人関係 ・育児、介護の悩み ・定年後の無気力 など 場 所: 福祉センター 1階 会議室 対 象: 本人または家族など、どなたでも参加できます 定 員: 3人(先着順) 講 師: 公認心理師 宮地 真紀さん 参 加 費: 無料 申 込 込 込: 9月5日(金)までに健康づくり推進課へ

●福祉センター健康相談

日時	8月26日(火) 13時30分～15時
内容	*筋力測定:フレイル予防のために、体組成計で筋肉量を測定します *健康相談:血圧、コレステロールなど、血液検査データにかかること、筋力低下や転倒予防について相談できます 場 所: 福祉センター 対 象: どなたでも 従 事 者: 介護予防運動指導員、保健師 持 ち 物: 直近の血液検査データがあれば持ってきてください 参 加 費: 無料 申 込 込 込: 不要

健康

健診は受けた後が大事！
健診結果相談会のご案内

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX.823-0020

「健診結果の見方がわからない」「赤字の数値だけど、少々だから大丈夫?」「具体的にどんなことに気を付けたいの?」という疑問に答えます。健診結果を見ながら生活習慣を見直し、工夫できるところは改善してみませんか。そして、自身の健康管理に生かしましょう。

- 日時 9月18日(木) 9時30分～11時30分
※1人30分程度の予約制です。
- 場所 織田幹雄スクエア 304学習室
- 対象 6カ月以内に集団健診・個別健診・人間ドックを受診した人
- 定員 15人程度
- 持ち物 健診結果
- 参加費 無料
- 申し込み 9月16日(火)までに電話で健康づくり推進課へ。

福祉
介護

認知症カフェ

問 長寿保険課(役場2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を町内2カ所で行います。参加にあたっては、事前の予約などが必要な場合がありますので、必ず問い合わせ先に確認してください。



①認知症カフェ花みずき

- 日時 8月27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 特別養護老人ホーム花みずき(☎821-0201)

②海田町オレンジライン

- 8月開催 ●日時 8月2日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 ひのうらセンター(中店8-33)
- 9月開催 ●日時 9月6日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 町民センター(寺迫1-1-29)
- 問い合わせ 原本 明美さん(☎090-8242-0639)

福祉
介護令和7年度 第3回
スマートフォンセミナー

問 地域包括支援センター(役場2階)
☎821-3210 FAX.823-9627

ソフトバンクのスマホアドバイザーを講師とし、スマートフォンの体験機(Android)を使って毎回幅広いテーマ、ラインアップで学ぶ体験型のセミナーです。

初めてスマートフォンに触れる人でも安心して受講できるセミナーです。気軽に申し込んでください。

- 日時 8月25日(月) 13時30分～15時30分
- 場所 役場1階 多目的室1-1A
- テーマ

- ①メッセージアプリ編 LINEの基本操作を学び、友達追加、写真・スタンプの送信などの機能を使いこなして、家族や友人と交流を深めましょう。
- ②スマホで決済編 スマホ決済のメリット・デメリット、PayPayなどの電子決済の種類や特徴について学びましょう。

※スマートフォン(Android)体験機を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 20人 ※受講申し込みが10人以下の場合は中止。
- 参加費 無料
- 申し込み 電話で地域包括支援センターへ。



お知らせ

海田町役場休日窓口開庁日

問 住民課(役場2階)
☎823-9205 FAX.823-9627

- 今月の休日開庁日 8月9日(土)
- 開庁時間 8時30分～17時15分
- 業務内容 住民票、戸籍関係証明書の発行、印鑑登録および証明書の発行、旅券(パスポート)の交付の申請および交付(受領証持参)、住民票の異動(転入・転出など)の受け付け、マイナンバーカードの申請受け付け・交付
※転入・転出、転居に伴うその他の手続き(健康保険など)はできません。
※旅券の申請・戸籍などの発行は、一部受け付けができない場合があります。(住所や本籍が海田町にない人の申請など)
※印鑑登録は、写真付身分証明書(運転免許証など)を持参できない場合、即日登録はできません。

マイナンバーカード交付臨時窓口開設について

マイナンバーカード(個人番号カード)の交付に係る臨時窓口を毎月第4木曜日(祝日を除く)に開設します。

- 今月の臨時窓口 8月28日(木) 17時15分～19時

- 場所 住民課(役場2階)

※マイナンバーカードの交付事務以外の業務は行いません。

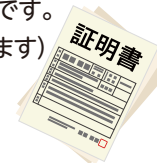


お知らせ

海田東公民館
証明書発行コーナー開設中

問 住民課(役場2階)
☎823-9205 FAX.823-9627

- 開設日時 毎週月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分 開館は9時からです。(証明書発行のみ8時30分から行っています)
- 業務内容 住民票、戸籍関係証明書、印鑑証明書、税の証明書の発行



お知らせ

災害時共助利用井戸を
さがしています

問 海田町公衆衛生推進協議会(役場1階)
☎823-8503(FAX兼用)

大地震などの災害によって水道が長期間止まってしまった場合、復旧するまでの間、井戸の所有者の善意で、無償で共用できる井戸を、トイレや清掃などの生活水として利用させていただきます。

登録要件、登録の流れなど、くわしくは海田町公衆衛生推進協議会へ問い合わせてください。

