



平成25年度
蕪崎市

健康カレンダー

母子保健事業

《お問い合わせ》蕪崎市保健課（保健福祉センター内） ☎ 23-4310

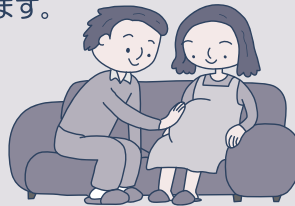
妊娠・出産期

■母子健康手帳交付（月曜日・木曜日交付）【保健福祉センター】

- 母子健康手帳を交付し、妊婦相談を行います。
 時間：9時30分～16時

■妊婦一般健康診査受診票交付【保健福祉センター】

- 県内の委託医療機関において妊娠中に使用することができます。
 （県外の医療機関を受診する際にはお問い合わせください。）
 ※なお、市外へ転出した場合、受診票が使用できません。
 転出先の市町村でご相談ください。



■不妊症対策支援事業【保健福祉センター】

- 詳しくは保健福祉センターまでお問い合わせください。

■育児学級に参加しませんか【保健福祉センター】

- 出産後の様子や育児のことなどを語り合ひましょう。
 6月21日(金)・9月27日(金)・12月20日(金)・3月14日(金)
 13時30分～ 1時間程度

■パパ・ママ学級

- 妊娠・出産・育児に必要な知識について実技を交えてお話しします。
 1コース3回となっています。
 1回目：妊産婦の食事、妊婦体操
 2回目：赤ちゃん抱っこ体験、母乳栄養、母乳マッサージ、プレスト診断
 3回目：新生児の育児について、沐浴実習（3回目は夫婦でご参加ください。）

パパママ学級日程表（予約制）

日程	《1回目》	《2回目》	《3回目》
Aコース	5月 1日(水)	6月 5日(水)	7月 6日(土)
Bコース	7月 3日(水)	8月21日(水)	9月 7日(土)
Cコース	9月 4日(水)	10月 9日(水)	11月 9日(土)
Dコース	11月 6日(水)	12月11日(水)	1月11日(土)
Eコース	1月 8日(水)	2月19日(水)	3月 8日(土)
時間	13:30～	13:30～	9:00～
場所	蕪崎市保健福祉センター 2階		

乳児期



■新生児訪問

- 家庭に訪問し、身体計測、育児相談を行います。
 出生届時、出生連絡票（緑色）を市役所市民課に提出してください。

■乳児一般健康診査受診票交付【保健福祉センター】

- 1歳の誕生日の前日までに2回、県内の委託医療機関において健診ができます。
 交付時期 1枚目：母子健康手帳交付時 2枚目：4か月児健診時にお渡しします。
 ※委託医療機関についてはお問い合わせください。
 ※なお、市外へ転出した場合、受診票が使用できません。転出先の市町村でご相談ください。

■4か月児健診【保健福祉センター】

- 身体計測・小児科医師診察・個別相談
 受付時間：13時～13時15分

健診日	対象
H25. 4月30日(火)	H24. 12月生
5月29日(水)	H25. 1月生
6月25日(火)	2月生

■すくすく教室（7か月児）【保健福祉センター】

- 身体計測・離乳食指導・試食・個別相談
 受付時間：13時～13時15分

教室日	対象
H25. 4月17日(水)	H24. 9月生
5月15日(水)	10月生
6月 5日(水)	11月生

■よちよち教室（11か月児）【ニコリ2階図書館】

- 身体計測・事故防止・心肺蘇生法・栄養相談・ブックスタート事業（絵本の配付）
 受付時間：13時～13時15分

教室日	対象
H25. 4月23日(火)	H24. 5月生
5月21日(火)	6月生
6月11日(火)	7月生

7月24日(水)	3月生	7月10日(水)	12月生	7月23日(火)	8月生
8月27日(火)	4月生	8月21日(水)	H25. 1月生	8月8日(木)	9月生
9月25日(水)	5月生	9月11日(水)	2月生	9月26日(木)	10月生
10月29日(火)	6月生	10月9日(水)	3月生	10月17日(木)	11月生
11月27日(水)	7月生	11月13日(水)	4月生	11月19日(火)	12月生
12月24日(火)	8月生	12月11日(水)	5月生	12月17日(火)	H25. 1月生
H26. 1月29日(水)	9月生	H26. 1月15日(水)	6月生	H26. 1月21日(火)	2月生
2月25日(火)	10月生	2月19日(水)	7月生	2月13日(木)	3月生
3月26日(水)	11月生	3月12日(水)	8月生	3月18日(火)	4月生

幼児期



■子ども療育相談（要予約）

- まわりのお子さんとはべ落ち着きがない、ことばの発達が遅いなどの心配事について、相談に応じます。
 - 身体計測、小児科医師、臨床心理士による個別相談
- ※母子健康手帳は、母と子の大切な記録です。成長などを書きとめるとともに、学級、健診、相談にこられる時は必ず持参してください。

■1歳6か月児健診

【保健福祉センター】

- 身体計測・小児科医師、歯科医師診察・発達チェック・個別相談
- 受付時間：13時～13時15分

■のびのび教室（2歳児）

【保健福祉センター】

- 身体計測・親子遊び・歯科相談・言葉に関する相談・個別相談
- 受付時間：13時～13時15分

■3歳児健診【保健福祉センター】

- 身体計測・小児科医師、歯科医師診察・発達チェック・個別相談
- 受付時間：13時～13時15分

■にこにこ子育て相談室(予約制)

【保健福祉センター】

- お子さんの気になる成長発達・食事などについて、保健師・管理栄養士が個別に相談いたします。
- 電話相談も随時行っています。

健診日	対象
H25. 4月10日(水)	H23. 9月生
5月14日(火)	10月生
6月12日(水)	11月生
7月9日(火)	12月生
8月7日(水)	H24. 1月生
9月10日(火)	2月生
10月16日(水)	3月生
11月12日(火)	4月生
12月18日(水)	5月生
H26. 1月14日(火)	6月生
2月12日(水)	7月生
3月11日(火)	8月生

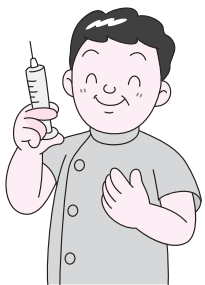
教室日	対象
H25. 4月9日(火)	H23. 3月生
5月7日(火)	4月生
6月4日(火)	5月生
7月16日(火)	6月生
8月6日(火)	7月生
9月17日(火)	8月生
10月8日(火)	9月生
11月5日(火)	10月生
12月3日(火)	11月生
H26. 1月7日(火)	12月生
2月4日(火)	H24. 1月生
3月4日(火)	2月生

健診日	対象
H25. 4月16日(火)	H22. 3月生
5月22日(水)	4月生
6月18日(火)	5月生
7月17日(水)	6月生
8月20日(火)	7月生
9月18日(水)	8月生
10月22日(火)	9月生
11月20日(水)	10月生
12月10日(火)	11月生
H26. 1月22日(水)	12月生
2月18日(火)	H23. 1月生
3月19日(水)	2月生

相談日
H25. 4月26日(金)
5月24日(金)
6月21日(金)
7月26日(金)
8月23日(金)
9月27日(金)
10月25日(金)
11月22日(金)
12月20日(金)
H26. 1月24日(金)
2月21日(金)
3月14日(金)

9時30分～16時

定期予防接種



◆予防接種当日の持ち物

- ・母子健康手帳
- ・予診票

■接種料：無料

(全額公費負担)

生後2か月に乳幼児に必要な予診票を添付した予防接種手帳を送付します。

二種混合、麻しん風しん混合(2期)、日本脳炎、子宮頸がん予防ワクチンの予診票については、4月以降に対象の方へ送付します。

予防接種は、すべて医療機関で個別に行います。接種の前には、必ず予約をお願いします。なお、予防接種の種類によって、受けることができる医療機関が異なります。予診票とともにご案内していますが、詳細はお問い合わせください。

すべての予防接種において、予防接種法に定められている年齢・間隔を過ぎると、接種料は全額自己負担となりますので、ご注意ください。ただし、長期にわたり医療を必要とする疾病にかかったこと等により定期接種を逃した方は、市保健課へご相談ください。

予防接種の種類		接種回数	接種をお勧めする年齢・時期	予防接種法で定められた年齢 (公費で接種できる年齢)	接種間隔	別の予防接種をする場合の間隔
BCG		1回	生後5か月～8か月未満	生後1歳未満 ※平成25年4月1日から		27日以上
三種混合 (ジフテリア)(百日せき) (破傷風) または 四種混合 (ジフテリア)(百日せき) (破傷風)(不活化ポリオ)	1期初回	3回	生後3か月～12か月未満	生後3か月～7歳6か月未満	接種の翌日から数えて 21日目から57日目まで	6日以上
	1期追加	1回	1期初回3回目接種終了後、 12か月～18か月後	生後3か月～7歳6か月未満	3回目終了後、6か月以上の間隔をおく	
不活化ポリオ (単独ワクチン) ※四種混合ワクチン 接種者を除く。	1期初回	3回	生後3か月～12か月未満	生後3か月～7歳6か月未満	接種の翌日から数えて21日目以降	6日以上
	1期追加	1回	1期初回3回目接種終了後、 12か月～18か月後	生後3か月～7歳6か月未満	3回目終了後、6か月以上の間隔をおく	
二種混合 (ジフテリア)(破傷風)	2期	1回	小学6年生(11歳～12歳)	11歳以上13歳未満		6日以上
麻しん風しん混合	1期	1回	1歳になったら、なるべく早めに接種	生後12か月～24か月未満		27日以上
	2期	1回	年長児 4月～6月	小学校に入学する前の1年間 (年長児)		
日本脳炎	1期初回	2回	3歳	生後6か月～7歳6か月未満 (平成19年4月2日以降に生まれた場合)	接種の翌日から数えて 7日目から29日目まで	6日以上
	1期追加	1回	4歳(1期初回終了後、1年後)	生後6か月～7歳6か月未満 (平成19年4月2日以降に生まれた場合)	3回目終了後、おおむね1年 (11～13か月)経過後	
	2期	1回	1期終了後、5年経過後	9歳以上13歳未満 (平成19年4月2日以降に生まれた場合)		
※平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方は、予防接種を受ける機会を逃していることがあります。順次ご案内をしておりますが、接種を希望される方は、市保健課へお問い合わせください。平成25年度に予診票を送付する方 1期⇒小学1～4年生 2期⇒高校3年生						
ヒブ	初回	3回	生後2か月～7か月未満	生後2か月～5歳未満	接種開始年齢によって接種回数異なります。生後7か月以降に接種する場合の回数や間隔は、保健課へお問い合わせください。	6日以上
	追加	1回	<2か月～7か月未満で開始した場合> 3回目接種の1年後	生後2か月～5歳未満		
小児用肺炎球菌	初回	3回	生後2か月～7か月未満	生後2か月～5歳未満		6日以上
	追加	1回	<2か月～7か月未満で開始した場合> 3回目終了後60日以上の間隔をおき、1～1歳3か月の間に接種	生後2か月～5歳未満		
子宮頸がん予防ワクチン	3回	3回	中学1年生	小学6年生～高校1年生 相当の女子	接種するワクチンの種類によって、間隔が異なります。対象者の方は、7月に送付する接種案内を確認してください。	6日以上

※ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、平成25年度より定期予防接種に加わります。平成23年度以降に、蕪崎市で交付した予診票は、引き続き使用できます。

成人保健事業

～生活習慣病予防を目指した健康づくり～

2,210万人。これは、予備群を含めた日本の糖尿病患者数です。つまり、約5人に1人が糖尿病のリスクを持っていることとなります。また、糖尿病ばかりでなく、高血圧・心臓病などもますます増加しています。

現在、日本人の死亡原因の1位はガン。2位「心臓病」、3位の肺炎に続き、4位が「脳血管疾患」となっています。なかでも心臓病や脳血管疾患は動脈硬化と深く関係しています。糖尿病や動脈硬化性疾患は、社会が発達し、身体をあまり動かさなくなったことや食生活の欧米化など、日本人の生活習慣が大きく変化したことと深い関係があります。生活習慣病とよばれることからわかるように、長い間の不健康な生活習慣の積み重ねにより徐々に進行するのが特徴で、初期にはほとんど自覚症状はありません。毎年1度は健診を受け、いち早く身体の変化に気づき、生活習慣を見直すことが必要です。いつまでも自分らしくイキイキとした生活を送りましょう。

お問い合わせ・お申し込み

保健福祉センター ☎ 23-4310

健康アップ教室

コレステロール値（中性脂肪）・血糖値・血圧値の気になる方、腹囲や体脂肪を減らしたい方にお勧めです。

毎年、健診結果で指摘され、改善の見られない方は、ぜひご参加ください。栄養バランスの見直し、運動の実践を通じて生活習慣を改善し、数年後に予測される重篤な病気を予防します。

- 日程：前半グループ 9月～12月の毎週水曜日（計12回）
後半グループ 12月～3月の毎週木曜日（計12回）
- 時間：9時30分～《午前中で終了》
- 申込：事前予約制
- 場所：保健福祉センター

一般健康相談

心や身体の健康に心配なことがあったら、保健師と話をしてみませんか？一人で抱え込まず、相談してみましょう。ご家族の方からのご相談もお聞きます。

- 日時：毎週月曜日・木曜日 9時30分～16時
- 場所：保健福祉センター

陸上ウォーキング教室

日ごろ運動をする機会のない方、肥満が気になる方、正しいウォーキングスタイルを学びたい方など、この機会に仲間と一緒にウォーキングしてみませんか？体力を向上し、気分もリフレッシュしましょう。

- 3回予定
- 内容：スポーツ推進委員より歩き方の指導、食生活改善推進員による健康食の試食など。
- 場所・日時・申込方法等は、詳細が決まり次第「広報にらさき」にてお知らせいたします。

こころの健康づくり

家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、心の健康を良好に保つことは容易ではありません。日ごろから自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

一人ひとりがお互いを理解し、支えあい、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指しましょう。
心配なことがあれば、一人で悩まず相談しましょう。随時相談を受け付けています。

訪問指導（家庭訪問）

生活習慣病を予防し、より健康的な生活を過ごしていただくため、保健師が皆さんの自宅へ出向き、健康に関する支援を行います。

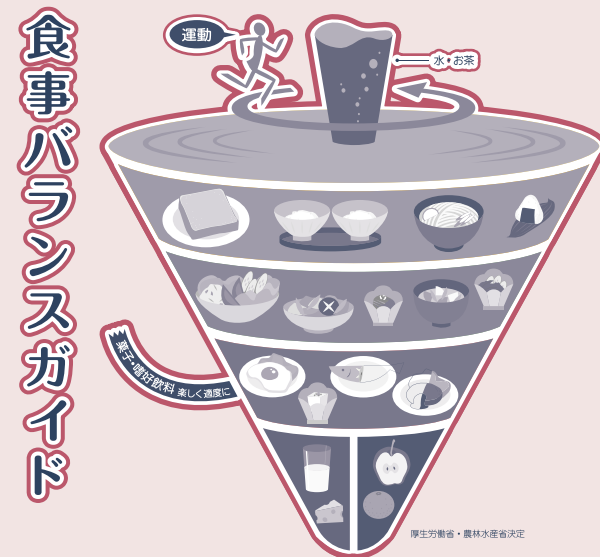
- 申込：事前予約制

栄養相談

- 離乳食が進まない…
- 子どもの好き嫌いをなくしたい
- 日ごろの食生活はこれでいいの？
- 食べ過ぎで太ってしまった…

など、食事のことで困っていませんか？食生活や栄養の悩みを解決するお手伝いを栄養士が行います。お気軽にご相談ください。

- 日時：随時
- 申込：事前予約制



●その他の健康相談窓口

- 不妊相談センター：不妊に悩む夫婦を対象とした相談、情報提供 ☎ 055-223-2210 [ルピナス]（毎週水曜日 15時～19時）
- 女性健康相談窓口：女性特有の更年期障害、婦人科疾患などの健康に関する情報提供並びに相談 ☎ 23-3073 [中北保健所峡北支所健康支援課]（平日 8時30分～17時15分）
- 山梨いのちの電話：心の悩みや心配ごとの相談 ☎ 055-221-4343（毎週火～日曜日 16時～22時）

総合健診

※7月上旬に健診キット（国保加入者と国保以外で過去3年以内に受診歴ある方）を送付予定です。
※国保以外の方で新規に総合健診または、がん検診を受診される場合は事前に保健福祉センターまでご連絡ください。

総合健診日程

※対象者の年齢は平成25年度（平成26年3月31日現在）内に到達する年齢で表記しています。

種類	対象者		自己負担金	検査内容	備考
特定健診	40～74歳の ₁ 葦崎市国民健康保険に加入している方 (※葦崎市人間ドックを受診していない方)		1,500円	問診、身長、体重、BMI、腹囲、 理学的検査、血圧、血液検査、 肝機能検査、血糖検査、尿検査など	70歳以上は無料
一般健診	25～39歳、75歳以上		1,500円		
歯科健診	25歳以上		無 料	問診、歯・歯周組織検査	
肝がん検診	25歳以上		1,000円	問診、腹部超音波検査	70歳以上は無料
大腸がん検診	25歳以上		500円	問診、便潜血検査	クーポン対象者あり 70歳以上は無料
胃がん検診	40歳以上		1,000円	問診、胃部レントゲン検査	70歳以上は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性		500円	問診、PSA検査	
肺がん検診	胸部レントゲン検診	25歳以上	500円	左記のとおり (※胸部レントゲン又はCTの両方を 受診することはできません)	
	CT検診	40歳以上	2,000円		
	喀痰検診	40歳以上(喫煙指数が600以上の方)	1,000円	問診、喀痰細胞診	70歳以上は無料(別日程)
乳がん検診 (詳細は下記)	視触診+Eコー	25～39歳、40歳以上の偶数歳の女性	1,000円	問診、超音波	クーポン対象者あり 70歳以上は無料 (別日程)
	視触診+マンモグラフィ	41歳以上の奇数年の女性		問診、X線検査	
子宮がん検診 (詳細は下記)	頸部	20歳以上の女性	2,000円	問診、細胞診検査	
	頸体部	医師の判断により検診が必要と 認められた方	2,800円 (内800円は医療機関へ支払)		
骨粗しょう症検査	40、45、50、55、60、65、70歳の女性		1,000円	問診、骨塩定量検査	70歳以上は無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上で今までに受診歴のない方 (勸奨対象:本市の健診にて受診歴のない41、46、51、56、61、66歳の方)		500円	問診、C型肝炎ウイルス検査及び HBs抗原検査	70歳以上は無料 勸奨対象者あり

健診日	地区(場所)	受付時間	肺CT	歯科	託児	
7月17日(水)	円野(つぶらの会館)			○		
7月18日(木)	清哲(清哲会館)			○		
7月19日(金)	神山(神山体育館)	8:00～10:30		○		
7月20日(土)	葦崎 (保健福祉センター)		○		○	
7月23日(火)	旭(旭体育館)			○		
7月24日(水)	藤井	8:15～10:30	○	○	○	
7月25日(木)	中田		東京エレクト ロン葦崎文化 ホール	○	○	○
7月26日(金)	穴山			○	○	○
8月 3日(土)	葦崎 (保健福祉センター)		○		○	
8月 4日(日)	未受診者 (保健福祉センター)		○	○	○	
10月 8日(火)	龍岡(龍岡体育館)			○		
10月 9日(水)	大草 (大草ふれあいセンター)	8:00～10:30		○		
10月10日(木)	穂坂 (勤労青年センター)			○		
10月19日(土)	未受診者 (保健福祉センター)		○		○	
10月20日(日)			○	○	○	
10月24日(木)	未受診者 (東京エレクトロン 葦崎文化ホール)	8:15～10:30	○	○	○	
10月25日(金)			○	○	○	
10月26日(土)	未受診者 (保健福祉センター)	8:00～10:30	○		○	
10月27日(日)			○	○	○	

※混雑を避けるために対象地区を設定していますが、都合が合わず受診できない場合は、別日・別会場で受診していただいても構いません。
※国保以外の被扶養者の方の場合、市の特定健診を受診できる場合があります。詳しくは保健福祉センターまでご連絡ください。

乳がん検診

※クーポン対象者以外はすべての検診会場、検診機関において事前に受診券の発行が必要となります。

検診日	検査場所	受診券発行	予約・検診時間	受診時持ち物
7月26日(金)	東京エレクトロン 葦崎文化ホール	事前に保健福祉センターまたは健診会場にて発行できます。下記持ち物をお持ちください。	事前に保健福祉センターまたは健診会場にて、下記①～④の時間帯の中から予約	受診券 問診票
8月 5日(月)	保健福祉センター			
8月19日(月)				
8月23日(金)				
9月 2日(月)				
9月20日(金)				
10月11日(金)		※クーポン対象者は発行手続きの必要ありません。	(クーポン対象者は電話でも予約可能)	【クーポン対象の方】 クーポン券 健康保険証
10月25日(金)	東京エレクトロン 葦崎文化ホール	◎持ち物 健康保険証 自己負担金1,000円 (70歳以上は無料)	① 13:30～ ② 14:00～ ③ 14:30～ ④ 15:00～	◎受診期間 平成26年 1月31日(金)まで
10月30日(水)	保健福祉センター			
11月 6日(水)				
11月11日(月)				
11月18日(月)				
12月 4日(水)				
12月16日(月)				
1月17日(金)		◎受付期間 平成25年 5月13日(月)～ 12月13日(金)	検診日8日前までに保健福祉センターにて予約	
別日程 (詳細は受診券 発行時またはク	葦崎市立病院 13:30～			

～各種クーポン券について～

乳がん・子宮がんクーポン券は6月上旬に送付予定
大腸がんクーポン券と肝炎ウイルス検査の勧奨通知は7月上旬に送付予定
クーポン券が届かない場合は保健福祉センター(23-4310)までご連絡ください。

大腸がん・乳がん(女性)クーポン対象者	
年齢(年度末年齢)	生年月日
40歳(41歳)	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日
45歳(46歳)	昭和42(1967)年4月2日～昭和43(1968)年4月1日
50歳(51歳)	昭和37(1962)年4月2日～昭和38(1963)年4月1日
55歳(56歳)	昭和32(1957)年4月2日～昭和33(1958)年4月1日

子宮がん検診

※クーポン対象者以外はすべての検診機関において事前に受診券の発行が必要となります。

検診日	検査場所	受診券発行	予約・検診時間	受診時持ち物
随時実施	指定医療機関	事前に保健福祉センターまたは健診会場にて発行できます。下記の持ち物をお持ちください。 ※クーポン対象者は発行手続きの必要ありません。 ◎持ち物 健康保険証 自己負担金2,000円 (70歳以上は無料) ◎受付期間 平成25年 5月13日(月)～ 12月13日(金)	直接医療機関へ予約	受診券 問診票 【クーポン対象の方】 クーポン券 問診票 健康保険証 ◎受診期間 平成26年 1月31日(金)まで
子宮がん(女性)クーポン対象者				
年齢(年度末年齢)	生年月日			
20歳(21歳)	平成 4(1992)年4月2日～平成 5(1993)年4月1日			
25歳(26歳)	昭和62(1987)年4月2日～昭和63(1988)年4月1日			
30歳(31歳)	昭和57(1982)年4月2日～昭和58(1983)年4月1日			

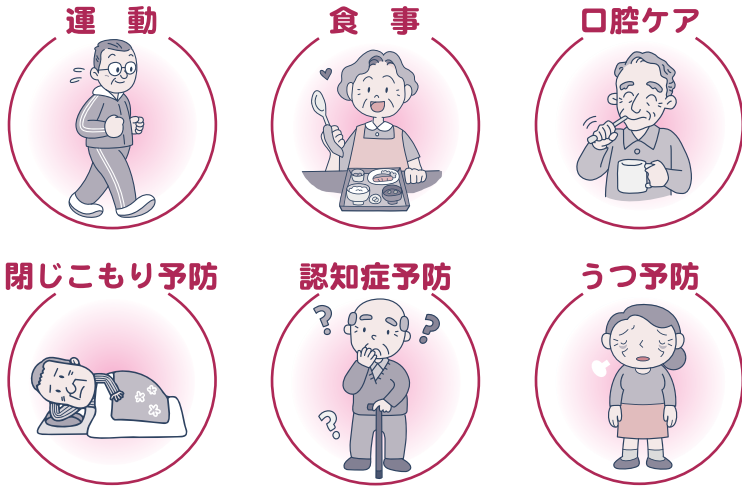
一泊郵送時にお知らせいたします。)	いいのクリニック 随時実施	直接医療機関へ 予約	60歳 (61歳)	昭和27(1952)年4月2日 ～昭和28(1953)年4月1日	35歳(36歳)	昭和52(1977)年4月2日～昭和53(1978)年4月1日
					40歳(41歳)	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日

種 類	対象者	公費負担額	受診券発行	受診機関	予約方法	受診期間
人間ドック	40～74歳で韮崎市国民健康保険に加入している方 (※特定健診を受診していない方)	男性：23,000円 女性：28,000円	事前に保健福祉センターにて発行 ◎持ち物：健康保険証 ◎受付期間：平成25年5月13日(月)～12月13日(金)	指定医療機関 (保健福祉センターへお問い合わせください。)	直接医療機関へ予約 (右記受診期間内の日付 で予約をお願いします。)	平成25年6月～ 平成26年1月31日(金)まで
脳ドック	50歳以上の方 (※前年度脳ドックを受診していない方)	10,000円				

元気なうちから始めよう!! 介護予防

介護予防は自分のできることの範囲を広げたり、生きがいや目標をもって前向きに暮らしていくこと、すなわち『自分らしく』生活を送るための取り組みです。皆さんで元気に参加しましょう!!

介護予防の6つのポイント



こんなときお役に立ちます! 韮崎市地域包括支援センター

- 介護や健康のこと
 - 暮らしやすい地域のために
 - 権利を守ること
 - さまざまな相談ごと
- お問い合わせ: 韮崎市地域包括支援センター ☎ 23-4313
- もの忘れ相談
- もの忘れが気になる方やその家族の相談、もの忘れの予防法や生活改善について相談に応じます。
毎月第2火曜日 9時30分～16時
お問い合わせ: もの忘れ相談センター(地域包括支援センター) ☎ 23-4464

平成25年度 シニア健康サポーター大募集

韮崎市では健康づくりや介護予防活動を行政とともに、地域の高齢者などが参加しやすいように身近で支援するサポーターの養成を行っています。
生きがいをもって暮らしたい...自分の好きなことをやり続けたい...いつまでも若々しくいたい...自分自身が健康でいたい...そんなあなたにぴったりの研修です。



- 【対象者】趣旨に賛同される方
- 【定員】20名(本年度新たに参加希望の方)
- 【募集期間】平成25年4月1日(月)～6月10日(月)

内容	介護予防活動における高齢者へのサポート方法 介護予防活動の中で行う簡単な体操などの指導
日程	1回目: 6月19日(水) 2回目: 7月3日(水) 3回目: 7月10日(水) 4回目: 7月24日(水)
時間	9時30分～11時30分
場所	韮崎市保健福祉センター

	内容	場所	実施回数・時期
いきいき貯筋クラブ	健康体操を実施する教室です。専門の指導員が指導、支援します。自分にあった体操が続けられます。	各町公民館	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
いきいき健口教室	全身の健康の入口でもある『口』のことについて学ぶ教室です。口の健康を保つ方法を一緒に学びましょう。	各町公民館	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
シルバークッキング教室	管理栄養士による健康食の話や、実際に調理しながら健康食について学びます。	保健福祉センター	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
健康相談健康講座	健康についての相談にお答えします。要望により健康講座を開催します。	保健福祉センター等	※要望がある方は事前にご連絡ください。