



サポーター養成講座の お知らせ

和水町では、現在34ヶ所で介護予防教室（お茶の間筋トレ体操）を各地区の公民館で実施しています。今後これらの活動を継続、充実していくためには教室を支援して下さるサポーターさんがが必要です。また、今年度計画しております未実施地域での教室開催にあたって、ご支援いただきたいと願っております。

たくさんのご参加をお待ちしております。

1.対象:介護予防教室にボランティアサポーターとして携わっていただける方

2.内容:お茶の間筋トレリーダー養成講習

講義（理論）と実技（体操）があります

3.日時・場所

第1回	5月15日(金)午前9:00～12:00	中央公民館
第2回	5月22日(金)午前9:00～12:00	公民館講堂(三加和公民館)
第3回	5月29日(金)午前9:00～12:00	中央公民館
第4回	6月12日(金)午前9:00～12:00	公民館講堂(三加和公民館)
第5回	6月26日(金)午前9:00～12:00	中央公民館
第6回	7月10日(金)午前9:00～12:00	公民館講堂(三加和公民館)
第7回	7月24日(金)午前9:00～12:00	あばかん家
第8回	7月31日(金)午前9:00～12:00	あばかん家

4.講 師:株式会社パルフィットシステム 健康運動指導士 古賀 眞澄 氏

5.持ち物:飲み物・タオル・体操のできる服装・筆記用具

6.参加料:無料

第7回、第8回は、あばかん家で実施予定です。講座終了後の温泉の利用は可能です。(利用料は、町が負担します。)

7.その他:講座修了者には、サポーター認定証をお渡し、地区の介護予防教室での活動をお願いしています。



受講希望の方は、事前に申し込みが必要です。下記までご連絡ください。

☆募集締め切り:5月13日(水)

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 地域包括支援センター (内線534)

障がい者（児）相談会の実施について

有明圏域障がい者自立支援協議会では、「身体・知的・精神など」に障がいのある人や、その家族が抱える悩みや困りごとの相談に応じて、助言や必要な情報の提供を行っています。

毎月第3水曜日に、専門の相談員による相談会を実施する予定ですので、お気軽にご相談下さい。
なお、相談をご希望の場合は、事前にご連絡下さい。

実施日	開催市町	会場
H21. 5.20(水)	玉東町	玉東町福祉センター
6.17(水)	南関町	南関町保健センター
7.15(水)	玉名市	玉名市文化センター
8.19(水)	長洲町	長洲町保健センター
9.16(水)	和水町	三加和総合支所
10.21(水)	荒尾市	荒尾市ふれあい福祉センター
11.18(水)	玉東町	玉東町福祉センター
12.16(水)	南関町	南関町保健センター
H22. 1.20(水)	玉名市	玉名市文化センター
2.17(水)	長洲町	長洲町保健センター
3.17(水)	和水町	和水町役場 本庁1階会議室

※相談受付時間は、午前9時30分から午前11時30分まで ※秘密は、堅く守られますので、安心してご相談ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障害福祉係(内線537)/総合支所 健康福祉課(内線761)

特定健診のお知らせ **社会保険等被扶養者(40歳～74歳まで)の方へ**

加入されている保険者から、対象者の方へ特定健診の受診券が、4月から随時発送されております。現在お手元に届いている方もあるかと思います。和水町立病院健康管理センターでは、予約制にて健診の受付を行っております。受診を希望される方は、和水町立病院までご連絡ください。

受診に必要なもの

- ・特定健診の受診券
- ・保険証
- ・受診料(金額は、保険者によって異なります)

健診の前日の過ごし方

- ・血液検査を行いますので、午後10時以降は食べ物、飲み物(水・お茶・ブラックコーヒー以外)は摂らないようにする。
- ・前日に油分の多い食事や、アルコール分は控える。

検査項目(基本項目)

- 身長 ●体重 ●腹囲 ●血圧(拡張期・収縮期) ●血液検査(肝機能・血中脂質) ●尿検査
- (医師の判断による追加項目)
- 心電図 ●血液検査(貧血検査) ●眼底カメラ

問い合わせ先 和水町立病院 ☎ 0968・86・3105