



うしくかっぱつ体操DVDおよびポスターを 市保健センターで無料配布します!

3月8日(月)
から配布

新型コロナウイルスの感染拡大により、体操教室などの通いの場が中止になるなど体操の継続が難しい状況にあります。最近「運動不足だな」「体力が落ちたな」と感じることはありませんか?

コロナ禍においても、自宅で体操を継続して行うことで、筋力・体力・柔軟性を保つことができます。DVDとポスターを作成しましたので、ぜひご活用ください。

コロナに負けない強い心と体で生涯かっぱつを目指しましょう!

- ◆対象者/65歳以上の市民
- ◆場 所/市保健センター窓口
- ◆時 間/午前8時30分～
午後5時15分
(※土・日・祝日除く)

※配布にあたっては、申込書をご記入いただき、アンケートにご協力いただけます。

うしくかっぱつ体操とは

市理学療法士が中心となり作成した市独自の転倒予防体操です。介護が必要になる主な原因のひとつは転倒であることから、転倒を予防することは介護予防につながります。転倒予防のために重要な要素である筋

力・バランス・柔軟性の強化を盛り込んだ16分間の体操です。

市では、体操を地域に広く普及するため、「うしくかっぱつ体操普及員」を毎年養成しており、現在約300人の普及員が、区民会館や地区社会福祉協議会などの身近な場所で、高齢者と一緒に体操を実践し、地域全体で介護予防に取り組んでいます。



無理せず、楽しく、
継続することが
大切です!

令和2年度 歯周病検診・骨粗しょう症検診期間延長のお知らせ

令和2年度歯周病検診、骨粗しょう症検診対象の方で、令和3年3月13日(土)までに受診できなかった方は、令和3年度も引き続き対象として受診することができます。

【検診実施期間】
令和3年5月13日(木)
～令和4年3月12日(土)

	歯周病検診	骨粗しょう症検診
〈対象〉基準日：令和3年3月31日	30・40・50・60・70歳の方	30歳以上の5歳節目の方 ※妊娠中は検査不可

受診の際は、お持ちの受診券をご利用ください。受診券の発行をご希望の方は、下記へご連絡ください。

市保健センター健診専用電話☎870-5655(平日午前8時30分～午後5時15分)