ずっと好きなことしたいプロジェクト「地域ぐるみでフレイル予防のインフラ・社会基盤づくり」

年齢を重ねても自分らしく過ごせるよう、心と体の衰え(フレイル)を楽しく予防する取り組みを進めています。カフェや病院、介護施設、商業施設、ドラッグストア、大学など、身近なさまざまな場所で予防活動がスタートしています。令和9年4月の本格実施に向けて、11月・12月はプレ実施期間です。ぜひお気軽にご参加ください。　**問合先**　介護保険課☎(275)6319

簡単!イスで始める!ヨガで楽しくフレイル予防
日時　11月18日、12月2日いずれも水曜日の10:00～11:00
場所　アプラたかいし　FOODHALL客席(綾園1−9−1)
募集　30名
問合先　アプラたかいし☎(267)0018

"いきいき"物つくり体験
日時　11月19日(木)13:00～14:00
場所　デイサービスいきいき工房高石(綾園1−12−21)
募集　5名(先着順)
料金　500円(材料費400円/おやつ代100円)
問合先　前日までにデイサービスいきいき工房高石☎(267)1066

"いきいき"クニさんの木工細工体験
日時　12月2日(水)13:00～14:00
場所　デイサービスいきいき工房高石(綾園1−12−21)
募集　5名(先着順)
料金　600円(材料費500円/おやつ代100円)
問合先　前日までにデイサービスいきいき工房高石☎(267)1066

フレイル予防とお薬について ～薬剤師が教える元気を保つ生活ポイント～
日時　11月28日(土)13:30～14:00
場所　高石藤井病院会議室(10階)(綾園1−14−25)
募集　50名程度
問合先　高石藤井病院☎(262)5335

いつまでも自分の足で歩く!今日からできる姿勢改善運動
日時　11月15日(日)10:00～11:00
場所　はり・きゅう院整骨院Life(綾園1−1−7)
募集　12名(先着順)
問合先　前日までにはり・きゅう院整骨院Life☎(262)0055

今日の体操が、明日の元気
日時　12月10日(木)10:00～11:00
場所　はり・きゅう院整骨院ころも(東羽衣3−15−2)
募集　10名(先着順)
問合先　前日までにはり・きゅう院整骨院ころも☎(275)5565

南専祭(無料測定会など)
日時　11月14日(土)10:00～15:00
場所　南海福祉看護専門学校(千代田6−12−53)
問合先　南海福祉看護専門学校☎(262)1094

元気アップ教室～椅子を使ったフレイル予防体操～
日時　11月11日(水)11:00～11:30
場所　きゃらの郷(1階)(羽衣4−4−26)
募集　20名(先着順)
問合先　前日までにきゃらの郷☎(267)1215

みんなでラジオ体操
日時　11月21日(土)9:00～9:30
場所　高石病院横の防災広場(高師浜3−2−34)
問合先　高石病院☎(262)7700

浜!いきいき広場～身体と頭の体操クラブ～
日時　11月10日、12月1日いずれも火曜日14:00～14:30
場所　浜寺病院ホスピタルモール(1階)(東羽衣7−10−39)
問合先　浜寺病院☎(261)2664

骨盤体操
日時　11月12日(木)13:00～14:00
場所　住宅型有料老人ホームソラスト高石(加茂4−9−10)
募集　15名(先着順)
問合先　住宅型有料老人ホームソラスト高石☎070(4948)2525

新・歩こう会
日時　11月12日(木)8:00～8:30
場所　高石加茂病院玄関(西取石3−23−17)
問合先　高石加茂病院☎(262)1121

体操教室
日時　11月18日(水)13:30～14:00
場所　ケアプラス鳳食堂(2階)(取石2−48−16)
募集　15名(先着順)
問合先　前日までにケアプラス鳳☎(247)5312

姿勢とカラダが若返る! たかいし苑の『予防ヨガ』
日時　11月13日(金)15:30～16:15
場所　ケアハウスたかいし苑食堂(1階)(取石3−4−73)
募集　20名(先着順)
問合先　前日までにケアハウスたかいし苑☎(275)0525

生活習慣健康チェック
日時　①11月14日(土)10:00～17:00
②11月15日(日)10:00～17:00
場所　①スギ薬局取石店(取石7−1−43)
②スギ薬局高石駅前店(綾園1−14−28)
問合先　①スギ薬局取石店☎(349)8588
②スギ薬局高石駅前店☎(246)9571

みんなでストレッチ
日時　①11月13日(金)13:00～14:00
②11月25日(水)10:30～11:30
③11月11日・12月9日いずれも水曜日10:00～11:00、11月17日(火)13:00～14:00
場所　①瑞松苑②菊寿苑③慶翠苑
問合先　①瑞松苑☎(263)3317
②菊寿苑☎(271)0112
③慶翠苑☎(265)3188

体力測定とフレイルチェック
日時　11月24日(火)10:00～10:45
場所　市役所本館(地下1階)カフェスペース
問合先　介護保険課☎(275)6319

詳細はこちら▼

健康増進活動・健診のお知らせ

名称	日程	時間	備考	問合先
ささえあいの集い	11/10・17・24	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。　場所:総合保健センター	健幸増進課 ☎(267)1161
ふれあい元気クラブ	月2回程度	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。	
がん検診・特定健診	11/12・23・26	お問い合わせください	11/12（胃・肺・大腸がん検診・特定健診：総合保健センター） 11/23（特定健診：アプラたかいし3階） 11/26（乳・子宮・大腸がん検診(女性のみ)：総合保健センター） 日程によって健診(検診)の種類・会場が違います。ご予約は健幸増進課まで。	健幸増進課 ☎(275)6381

和泉保健所より

☎0725(41)1342　JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●HIV・梅毒・クラミジアについて
検査と相談：第2・4水曜日の9:30～11:00
●こころの健康相談(電話予約制)
●骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web(予約制)▶

休日診療(診療科目　内科・小児科)

☎(265)5171　市立診療センター内
診療時間　日曜・祝日の午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
受付時間　午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで