

個別健康相談

個別健康相談では、健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談を希望される方は、電話等でご予約ください。

【日時】

- 3月5日(水)・25日(火) (要予約)
- ・一人(二組) 30〜40分程度
- ・9時30分〜15時30分最終予約

【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法を提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【お知らせ】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550

認知症予防教室

今月の教室は、「いろいろなゲームに挑戦!楽しく協力、時には競争!」です。認知症の知識について正しく学び、作業療法士とともに体操やレクリエーションをおこないます。体や脳の活性化を図り、イキイキとした身体づくりのコツを学びましょう。

皆さまの参加をお待ちしています。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

3月13日(木) 14時〜15時

【申込期限】

3月10日(月)

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター2階

会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会

☎54-2740

県民公開講座
(女性の健康)

3月1日〜3月8日は「女性の健康週間」で、女性のための健康講座が開催されます。

【日時】

3月2日(日)

14時〜16時(受付開始 13時30分)

【会場】

学園前ホール(奈良西部会館3F)

奈良市学園前南3丁目1番5号

【内容】

・講演①

がんの早期発見と予防

個人のリスクを正しく評価する

天理よろづ相談所病院 産婦人科部長 住友 理浩 先生

・講演②

女性と運動

各世代におけるその効果について

大和郡山病院 産婦人科部長

水田 裕久 先生

【定員】

約300名 当日先着順

※参加を希望される方は、下記まで、電話またはFAXでお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

奈良県医師会館内 奈良県産婦

人科医会公開講座係

☎22-8502

FAX23-7796

【参加費】

無料

【主催】

奈良県産婦人科医会

奈良県医師会・日本産婦人科学会・日本産婦人科医会

高齢者インフルエンザ・
新型コロナウイルス接種
期間の延長

接種期間を延長しています。

【令和7年3月31日まで】

令和6年10月以降に対象者の案内ハガキを受け取り、まだ接種していない方で、接種を希望される場合は、医療機関または健康づくり課まで連絡をお願いします。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550



オレンジカフェ 出張で開催します

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人やその家族、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。

今回は、レストラン ポカフレールへ出張し、会場やドリンクの提供等をいただき開催します。

認知症の介護に不安やお困り事をお持ちの家族や支援者の方も、お気軽にお越しください。

【対象者】
村内在住で65歳以上の認知症の方と、その家族や支援者の方

【日時】

3月5日(水)

13時30分～14時30分

【参加】

申込不要・無料

【場所】

レストラン ポカフレール

(島庄51番地の1 明日香夢の旬菜館内)

【問い合わせ】

社会福祉協議会

☎5412740

買い物をお手伝いします

スーパー等へのお出かけに不安がある方を対象に、あすかデマンド乗合交通の利用や、自宅から留所までの往復、店内での移動等をサポートします。

買い物へかけてみませんか？

【対象者】

70歳以上または障害者手帳をお持ちの方

【内容】

- ・あすかデマンド乗合交通の登録予約
- ・自宅から停留所までの付き添い
- ・買い物中の見守り
- ・自宅への商品の運搬補助
- ・その他、相談により対応

【日程・行き先】

- ① 3月5日(水) スーパーエバグリーン飛鳥店
- ② 3月21日(金) スーパーエバグリーン飛鳥店
- ③ 3月27日(木) キリン堂高取店

【利用料】

500円

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会
☎5412740

※買い物時間は1時間程度
いずれも13時30分～15時30分

マイナンバーカードを 祝日・夜間に申請・ 受取できます

平日の開庁時間にマイナンバーカードの手続きに来庁できない方のために、以下の日程でカードの申請と交付を受付します。

※事前予約は必要ありません。

【日程】

- ・ 3月20日(木・祝) 9時～正午
- ・ 3月21日(金) 17時30分～20時

【場所】

役場 住民課窓口

【必要なもの】

- ① 申請
 - ・ 本人確認書類 (顔写真付きのもの1点または顔写真のないもの2点)
- ② 受取
 - ・ 交付通知書(はがき)
 - ・ 通知カード(お持ちの方)
 - ・ マイナンバーカード(お持ちの方)
 - ・ 本人確認書類 (顔写真付きのもの1点または顔写真のないもの2点)

【問い合わせ】

住民課
☎5412282



**ポカフレールに
出張OPEN!**

認知症カフェはどんな場所?
認知症の人やその家族、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。訪れることは自由で、帰ることも自由です。お茶だけでもよいのです。

知る 学ぶ
情報誌コーナー

考える
専門職との相談スペース

集う
喫茶コーナー

出会う つながる
談話スペース

認知症の人と家族の“集いの場”
オレンジカフェ まるまる(仮称)