

# INFORMATION -おしらせ-

## 参加者募集！ 健幸アンバサダー養成講座

家族や友人・同僚などに正しい健康情報を口コミで広げる「健幸アンバサダー」を養成します！



**対象:**市民の方  
**開催日:**8/19(土)10:00~12:00  
**会場:**田原福祉センター3階  
**募集人数:**10人(抽選)  
**応募方法:**健康課に電話または申込QRコードにて



▲申込HP

## ライフランドの「巡回バス」を利用しませんか

あつみライフランドから、渥美方面の各地区へ、利用者を送迎する巡回バスがあります。ぜひご利用ください！



**コース:**あつみライフランド発で曜日によって2つのコースがあります。  
円筒缶→伊良湖、堀切、和地など  
円筒缶→泉・清田など  
**対象:**あつみライフランド利用者  
**費用:**無料  
※詳しくは、あつみライフランド(☎33-0386)にお問い合わせください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種

**対象:**①65、70、75、80、85、90、95、100歳の方(R6/3/31時点の満年齢)  
②60~65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方(過去に23価高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外)  
**実施期間:**R6/3/30(土)まで  
**場所:**市内指定医療機関  
**自己負担:**2,000円(生活保護世帯の方および令和5年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)  
**その他:**詳しくは、対象の方に送付してある「個別通知」をご覧ください。



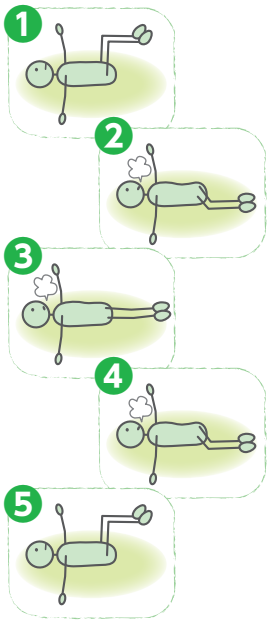
▲市HP



# お手軽フィットネス

## ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その②

美しいボディラインには、すっきりとしたウエストが必須です。腹筋を鍛え、すっきりとしたウエストを手に入れましょう!



- ① 股関節とひざを直角に曲げ、仰向けに寝る。
  - ② 両肩が床から離れないように気を付けながら、両ひざを右に倒す。
  - ③ 両ひざを伸ばし、そのまま一呼吸する。
  - ④ 両ひざを曲げて、②の姿勢に戻す。
  - ⑤ ①の姿勢に戻す。同じように両側も行つ。
- ※動きは全て息を吐きながらゆっくり行いましょう。

スポーツ課 ☎23-3531

## ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。  
▶市役所 ☎22-1111(代表)  
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
7月2日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	まち眼科	☎22-2710
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
7月9日(日)	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
	昭和医院	☎32-3749
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
7月16日(日)	かわい歯科	☎24-0080
	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	鈴木歯科医院	☎32-0239
7月17日(月・祝)	朽名医院	☎33-0162
	ひまた眼科	☎23-1092
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
7月23日(日)	国見医院	☎22-0756
	木村歯科医院	☎22-0404
	藤岡医院	☎32-1515
7月30日(日)	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
	渡辺歯科医院	☎32-3561

**診療時間** 内科 ●9:00~17:00 / 歯科 ●9:00~12:00  
**診療時間以外** 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください