

## 令和4年度「シニア体操教室 Season II」参加者募集 ～みんなで楽しくステップアップ！ シニア向けの体操教室です～

**日程** ● 9月27日(火) ストレッチで全身血流促進  
● 10月25日(火) 筋トレベーシック  
● 11月29日(火) 筋トレチャレンジ

**時間** ● 午前10時～11時30分(受付：午前9時30分～)

**会場** ● コミュニティプラザ3階多目的ホール

**定員** ● 30名まで(先着)

**対象** ● 町内在住の65歳以上の方

**講師** ● 体操指導員(株式会社パーソンアンドパーソンスタッフ)

**持ち物** ● 飲み物、タオル ※動きやすい服装、運動靴(土足)、マスク着用でお越しください。

**申込期限** ● 9月13日(火) ※電話または直接窓口でお申し込みください。

**申込・お問合せ** ● 生涯学習課社会教育係(コミュニティプラザ内) ☎ 76-7811



## いきいきと元気に介護予防！ 「いきいき元気塾」に参加しよう！

65歳からの健康づくりは、生活機能の低下を防ぐための「介護予防」が大切です。健康で元気なからだを保ち、楽しみや生きがいを継続するために、楽しく介護予防の知識を学んでみませんか。



### 後期コース

**日程** ● 10月13日(木)、11月17日(木)、12月8日(木)  
※3日間1コースです

**時間** ● 受付：午前9時30分～10時 終了：午前11時30分

**会場** ● コミュニティプラザ3階多目的ホール

**内容** ● 介護予防に関する「運動、栄養、歯科、認知症」についての講話と実技

**持ち物** ● 飲み物、タオル ※動きやすい服装、運動靴(土足)、マスク着用でお越しください。

**申込み** ● 定員50名(下記までお電話でお申し込みください。定員になり次第終了とさせていただきます)今回は後期コースのため、前期コースに参加されなかった方が優先となります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、日時や内容は変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。

**申込・お問合せ** ● 地域包括支援センター ☎ 70-6111

### 新規職員を紹介します

①所属・職種 ②多古町の好きなところ ③抱負



おくむら さり  
奥村 紗理

①保健福祉課・保健師  
②自然が豊かなところ  
③町民の方が健康に生活できるよう頑張ります。

### インターネット・アプリで 広報たこをご覧ください！



①町ホームページ「広報たこ」

町ホームページに電子ブック版、PDFで公開中！



②自治体広報アプリ「マチイロ」

アプリでも毎月配信中！

お問合せ ● 企画政策課広報係 ☎ 76-5417

## 多古中央病院から

### 最新設備のご紹介 — 乳がんの早期発見 —



今年、マンモグラフィ撮影装置や読影モニターなどの設備を一新しましたのでご紹介します。今回導入された最新設備により、被ばくを最小限に抑えながら高精細な診断画像を撮影できるようになりました。また多くの方が苦手意識のある圧迫痛に対して、撮影に支障がない程度に圧迫を弱める機能(圧迫自動減圧制御)が搭載されているので、以前より少ない痛みで検査を受けられます。痛みの感じ方には個人差はありますが、以前より痛みが少なくなったという声も頂いております。



め、あまり気が進まない検査がもしれませんが、乳がんの早期発見のためには必要不可欠です。今回導入した装置は患者様に寄り添った設計になっております。当院では来年1月未だで予約を承っておりますので、まだ乳がん検診の申し込みがお済みでない方は、ぜひ当院の利用をご検討ください。

【病院便り】  
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。  
中央病院 ☎ (76) 2211

文/多古中央病院放射線科

## 特定健診を受診しましょう！

特定健診は心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の**早期発見と予防**を目的に実施しています。早期発見が皆さんの健康維持と医療費の削減にもつながります。早めを受診しましょう。

**対象者** ● 40歳～74歳の多古町国民健康保険加入者

対象者の方には、「特定健診受診券」を5月下旬に郵送しています。受診券を紛失された方は再交付できますのでお問い合わせください。

**受診場所** ● 町内の健診委託医療機関(受診券に同封している通知文または、今年の広報たこ6月号9ページに記載しています)

**受診期限** ● 12月下旬まで

※冬期は各医療機関ともインフルエンザなどの予防接種や感染症の流行状況により混雑が予想されます。事前にご確認ください。

特に健診実施最終月である12月は医療機関によっては受診をお断りされる場合もありますので、早めの受診をお勧めします。

※多古中央病院の胃がん検診登録者には病院より健診日をお知らせしています。

**受診料金** ● 40歳～69歳 1,000円 / 70歳以上 無料

※受診時は特定健診受診券、国民健康保険証をご持参ください。



お問合せ ● 住民課国保年金係 ☎ 76-5405