

## こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309

精神科医が心の病気が疑われる人へ適切な助言をします。

- 📅 4月27日・5月25日・6月29日・7月27日・8月24日・9月28日・10月19日・11月16日・12月21日・来年1月25日・2月15日・3月22日、火曜、13時15分と14時15分、15時15分から
- 📍 市保健所（神明町）
- 👤 各3人
- ☎ 電話：開催日の1週間前まで
- 📞 1000587

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

- 🕒 10時半～11時半
- 📍 都南老人福祉センター（湯沢1）
- 👤 各10人※60歳以上
- 💰 各500円※初めての人は無料
- ☎ 電話：4月18日(日)10時から

### 表1 健康教室の日程など

期日	教室名
5/6(木)	リフレッシュ体操教室
5/13(木)	かんたんコロナつどりん教室
5/20(木)	ツボでセルフケア体操
5/28(金)	ピラテス体操教室

## 健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とツボ押し方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

- 📅 表2のとおり※60歳以上
- ☎ 電話：4月21日(火)10時から
- 📞 1003805

## 定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

血圧測定や生活習慣病予防などの相談ができます。

- 📅 表3のとおり
- ☎ 電話：開催日の前日まで※要予約
- 📞 1006481



表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員
5/7(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	15人
5/11(火)		愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
5/17(月)	13時半～15時半	津志田老人福祉センター（津志田西二）	各15人
5/19(水)		青山地区活動センター（青山三）	
5/27(木)		永井地域交流活性化センター（永井23）	

表3 定期健康相談の日程など

期日	時間	会場（所在地）
毎月第1火曜	13時半～15時	市保健所（神明町）
毎月第3火曜	10時～11時半	
毎月第2火曜		都南公民館（永井24）
毎月第4火曜		高松地区保健センター（上田字毛無森）

※日程は変更になる場合があります。詳しくは健康増進課へお問い合わせください

## 認知症講演会の動画配信

長寿社会課 ☎613-8144

2月19日に開催した「認知症になっても安心してらせるまちづくり」の講演会の様子を、市ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

- 📅 配信期間：4月30日(金)まで



## 風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307

昨年5月上旬に送付したクーポン券と身分証を持参すると、無料で受けられます。※クーポン券を紛失した場合はお問い合わせください

- 📅 接種期間：令和4年3月31日(休)まで
- 📍 全国の受託医療機関
- 👤 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 📞 1027147



## 武道館で健康づくり

市立武道館 ☎654-6801

- 📍 市立武道館（住吉町）
- 心と体の健康ヨガ
- ヨガとアロマでリラックスしながら、体力向上などを目指します。
- 🕒 5月7日～7月9日、金曜、全10回、10時～11時半
- 👤 20人※高校生を除く18歳以上
- 💰 7700円
- ☎ 電話：4月18日(日)10時から
- 📞 1028032

- ピラティス道場
- ピラティスの流れるような動きで、しなやかな体づくりを目指します。
- 🕒 5月12日～7月7日、水曜、全9回、10時～11時

- 👤 7人※高校生を除く18歳以上
- 💰 5940円
- ☎ 電話：4月18日(日)12時から
- 📞 1034373

## 代謝アップピラティス

- 深呼吸をとり入れたエクササイズで、姿勢の改善や筋力アップを目指します。
- 🕒 5月25日～7月6日、火曜、全6回、10時～11時
- 👤 15人※高校生を除く18歳以上
- 💰 3630円
- 👤 3人※要予約、費用はお問い合わせください
- ☎ 電話：4月18日(日)11時から
- 📞 1031421

## 盛岡体育館で健康づくり

盛岡体育館 ☎652-8855

- 📍 盛岡体育館（上田三）
- 骨盤ストレッチ
- 骨盤周りの筋肉をほぐし、体の機能を改善します。
- 🕒 5月11日～6月8日、火曜、全5回、10時半～11時半
- 👤 15人※50歳以上の女性
- 💰 2750円
- ☎ 電話：4月20日(火)10時から
- 📞 1031450

- いきいきライフ
- 年齢問わず誰でも楽しめる「スポーツウエルネス吹き矢」で、生涯にわたりスポーツを楽しむきっかけをつくります。
- 🕒 5月14日～7月9日、金曜、全6回、10時15分～11時45分
- 👤 15人
- 💰 4950円
- ☎ 電話：4月20日(火)10時から
- 📞 1034371

- 📍 盛岡体育館（上田三）
- ☎ 電話：4月20日(火)10時から
- 📞 1034371



## 介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎603-8003

- 太極拳の動きを取り入れた体操で体を動かします。上履きとタオル、飲み物持参。
- 🕒 6月8日～10月12日、火曜、全19回、10時～11時半
- 📍 湯沢地域交流活性化センター（湯

- 📍 沢西三）
- 👤 30人※60歳以上
- ☎ 電話：4月20日(火)10時から

## 介護予防ヨガ教室

長寿社会課 ☎603-8003

- ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。
- 🕒 6月10日～10月28日、木曜、全19回、10時～11時半
- 📍 松園老人福祉センター（西松園二）
- 👤 15人※60歳以上
- ☎ 電話：4月19日(月)10時から
- 📞 1030626



## 依存症・統合失調症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

- 📍 県福祉総合相談センター（本町通三）
- 依存症家族教室
- 依存症についての知識と家族の関わり方のコツを学びます。
- 🕒 4月22日・5月13日・6月10日・7月15日・8月26日・9月16日、木曜、全6回、13時半～15時半
- 👤 10人※アルコール依存や薬物依存を抱える人の家族
- ☎ 電話：開催日の前日まで
- 統合失調症家族教室
- 統合失調症について学び、回復のための関わり方を話し合います。
- 🕒 5月6日・6月3日・7月1日・8月5日・9月9日、木曜、全5回、13時半～15時半
- 👤 10人※統合失調症の人の家族
- ☎ 電話：4月28日(火)まで

## <お詫びと訂正>

3月15日号8ページに掲載した「人間ドック費用を助成」の表中、岩手医科大学附属内丸メディカルセンターの助成対象に誤りがありました。1泊2日コースの助成対象は、正しくは「国保〇」「後期×」です。お詫びして訂正します。  
☎ 健康保健課（後期）☎613-8439  
📞 1003622

## 接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
5/2(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/9(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
5/16(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
5/23(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/30(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577