

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操など。事前申し込みが必要です。

🕒📍表1のとおり※65歳以上
📞1037366

市立病院の特定健診・成人検診

市立病院 ☎635-0101

本年度の特定健診・成人検診は全て予約制とします。

🕒 ①6月23日(金)～10月31日(火)②6月23日～来年3月8日(金)※いずれも平日のみ。詳しい日程はお問い合わせください

📍 ①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝

炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

☎電話：6月19日(月)から※平日13時～16時

高齢者肺炎球菌予防接種

指導予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

🕒 7月1日(出)～来年3月31日(日)

📍 6月下旬に案内を送付する表2

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員	申し込み
7/10・8/21・9/11・10/16・11/13・12/11・来年1/15・2/19・3/11、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター (名須川町)	18人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時
7/11・8/8・9/12・10/17・11/14・12/12・来年1/16・2/20・3/12、火曜	13時半～15時	愛宕山老人福祉センター (愛宕町)	18人	
6/26・7/24・8/28・9/25・10/23・11/27・12/25・来年1/22・2/26・3/25、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター (大通三)	18人	
6/22・7/20・8/17・9/21・10/19・11/16・12/21・来年1/18・2/15・3/21、木曜	13時半～15時	カワトク (菜園)	20人	
7/11・8/8・9/12・10/10・11/14・12/12・来年1/9・2/13・3/12、火曜	10時～11時半	青山地区活動センター (青山三)	40人	
7/13・8/10・9/14・10/12・11/9・12/14・来年1/11・2/8・3/14、木曜	13時半～15時	土洲地区活動センター (前潟四)	20人	
7/10・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4・来年1/15・2/5・3/4、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター (本宮四)	20人	
7/4・8/1・9/5・10/3・11/7・12/5・来年1/9・2/6・3/5、火曜	10時～11時半	仙北地区活動センター (仙北二)	25人	
7/12・8/9・9/13・10/11・11/8・12/13・来年1/10・2/14・3/13、水曜	13時半～15時	緑が丘地区活動センター (黒石野二)	20人	
6/28・7/26・8/23・9/27・10/25・11/22・12/27・来年1/24・2/28・3/27、水曜	13時半～15時	山岸老人福祉センター (下米内一)	15人	
7/6・8/3・9/7・10/5・11/2・12/7・来年1/4・2/1・3/7、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター (東安庭字小森)	15人	
7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4、月曜、来年1/17(水)・2/5(月)・3/4(月)	10時～11時半	乙部老人福祉センター (乙部28)	15人	
6/21・7/19・8/23・9/20・10/18・11/15・12/20・来年1/17・2/21・3/13、水曜	13時半～15時	永井地域交流活性化センター (永井23)	20人	

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
7/2(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/9(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
7/16(日)	盛医接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
7/23(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
7/30(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

の対象者。加えて60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳が1級で未接種の人(接種時に手帳持参)も受けることができます

📍 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください 📞1006515

表2 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～13年4月1日

※接種を受けたことがある人は対象外

楽々健康運動教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

椅子を使ったストレッチや手軽なウォーキングで、運動習慣を身に付けます。

🕒 7月4日(火)・11日(火)・19日(火)、全3回、10時半～11時半

📍 盛岡タカヤアリーナ (本宮五)

📍 20人※65歳以上

📍 2100円 ☎電話：受け付け中

📞1039986

マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

60歳以上の人を対象に、マッサージ師が軽体操とツボ押しを指導します。タオルと飲み物持参。

表3 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
7/11(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター (愛宕町)	各20人
7/13(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター (西松園二)	
7/19(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)	15人
7/21(金)	10時～12時	太田老人福祉センター (中太田深持)	20人
7/24(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター (津志田西二)	各30人
7/25(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター (加賀野四)	

もりおか健康21プランシリーズ

📞健康増進課☎603-8305

さあ、ウォーキングを始めよう!

ウォーキングは手軽にできる運動です。「楽しく」「無理なく」「続けられる」、自分に合った健康づくりの運動を見つけましょう。

ウォーキングのコツ

①日常生活でウォーキング

近場の買い物や通勤は歩く、一つ手前のバス停で降りる、車での買い物は遠くの駐車場に止めるなど、普段の暮らしの中で気軽にウォーキングができます。

②街の中でウォーキング

歴史的な建造物や豊かな自然に囲まれた盛岡の街を歩いて、見慣れた風景の中にある魅力を再発見してみませんか?



市は、皆さんの健康づくりを応援するために、健康づくり教室を開催しています。お住まいの近くのコースをマップで探してみてください。市内のウォーキングマップなどはこちら▶

ウォーキング時の姿勢をチェック!

- 腕を大きく振る
- 視線は前に
- 少し歩幅を大きく
- 背筋を伸ばして頸を引く
- 前足を伸ばしてかかとから着地
- 肘は直角に曲げ、歩くときは、後ろに引き上げる
- 爪先で地面を蹴り出す



ウォーキングの状況や血圧などを記録できる、健康づくりアプリ「**モリウォーカー**」で、ウォーキングを習慣化しませんか。

詳しくはこちら▶



地球環境に配慮したインキを使用しています。