

シニアの皆さん向けの講座です



㊤㊤長寿福祉課
☎055-934-4835

シニアの皆さんに向けた講座を開催します。いつまでも健康でいるために、この春新しいことを始めてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

シニアのための口腔・栄養教育講座

歯科衛生士や栄養士が講師として出向き、お口のケア編・食生活編としてそれぞれ健康長寿のヒントをお伝えします。

と き 平日、9時～17時のうち1時間程度

ところ 市内(会場は申込者が用意)

対 象 市内に住む^{おおむ}概ね65歳以上の10～20人程度のグループ

申込方法 希望する講座を選び、開催予定日の1カ月前までに電話で

シニア向けボッチャ体験教室

体と頭を使うので介護予防に最適です。

と き ①5月24日(火)②26日(木)、10時～12時

ところ ①第3地区センター大会議室

②愛鷹地区センター大会議室

講 師 猪浦玲子さん(JPSA 公認指導員)

対 象 市内に住む^{おおむ}概ね65歳以上の人

定 員 各20人(先着順)

申込方法 4月22日(金)、9時から電話で

暮らしの片づけセミナー

と き 5月30日(月)、13時30分～15時

ところ 高齢者就業センター研修ルーム海

内 容 モノの持ち方と片づけの基本

講 師 西川明美さん

(暮らし工房 yamaneco 代表)

対 象 市内に住む60歳以上の人

定 員 20人(先着順)

申込方法 4月22日(金)、9時から電話で
㊤㊤沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153

高齢者からだセルフケア体験講座

体の調子を整え、自分で健康を保持する方法を鍼灸マッサージ師から学びます。

と き 5月31日(火)、14時～15時30分

ところ 千本プラザ大会議室

講 師 澁谷年英さん(年英堂治療院)

対 象 市内に住む^{おおむ}概ね65歳以上の人

定 員 25人(先着順)

申込方法 4月25日(月)、9時から電話で

子供と保護者を対象に、英語教育の支援として講座や体験学習の機会をご用意しています。歌や遊びを使って、英語を楽しみながら学びましょう。

幼い頃から英語に親しもう



と き	クラス	講 師	申込期限
5月19日(木)	① キッズ1 ② キッズ2	宮代博美さん、平井由梨佳さん	5月10日(火)
6月15日(火)	① キッズ2 ② キッズ1	三枝ひろさん、峯松由貴さん	6月6日(月)
7月20日(火)	① キッズ2 ② キッズ1	宮代博美さん、平井由梨佳さん	7月11日(月)

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

対 象 キッズ1…^{おおむ}概ね1～2歳のよちよち歩きができる子とその保護者
キッズ2…開催日時時点で4歳未満

の1人で歩ける子とその保護者

定 員 各25組(申込多数の場合は抽選)

受講料 1組2人100円(3人以上参加する場合は、1人追加につき20円)

申込方法 専用フォームまたは電話で

※1組につき、1日1クラスの申し込みとなります。

※子供が複数人いる場合は、年齢の上の子に合わせたクラスにお申し込み下さい。



㊤㊤生涯学習課
☎055-934-4870

プラスチックごみを循環利用しましょう



㊤㊤グリーンセンター管理課
☎055-933-0711

プラスチックごみの循環利用を促す法律が令和4年4月1日に施行されました。限りある資源を無駄なく利用するため、一人ひとりができることを実践していきましょう。

プラスチックはえらんで減らしてリサイクル

市民の皆さんへのお願いです



◆くり返し使える製品を選んだり、プラスチックの代替素材として製品化されたものを積極的に活用しましょう。

◆スプーンやフォークなど、無料のプラチック製品の受け取りは控え、使い捨てプラスチックごみを減らしましょう。

◆週1回の「プラスチック製容器包装」の日、月1回の「熱源利用プラスチックごみ」の日にルールを守って出して下さい。

各種予防接種のご案内



㊤㊤健康づくり課
(保健センター)
☎055-951-3480

新型コロナウイルスに限らず、感染症は生命を脅かすことがあります。この機会に、自分自身はもちろん大切な人を守るために、予防接種を検討してみてください。

令和7年
2月末まで

成人の風しんの抗体検査・予防接種の実施期間を延長します

風しんの定期予防接種としての機会がなかった男性は、風しんの抗体価が他の世代に比べて低い可能性があるため、クーポン券を使用し抗体検査ができます。検査の結果、抗体価が低い人はワクチン接種ができます。検査も接種も無料です。

対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

(令和元年・2年に対象者全員にクーポン券を発送済みです。)

※お持ちのクーポン券は、令和5年2月28日(火)まで使用できます。

※クーポン券を紛失した人は、健康づくり課までご連絡下さい。



<風しんワクチン等接種費用の一部助成>

対 象 ①妊娠を予定または希望する女性

②妊娠を予定または希望する女性の同居者

③妊娠中の女性の同居者

※助成は1人1回です。

※申請方法等の詳細は、お問い合わせ下さい。 ※申請方法等の詳細は、お問い合わせ下さい。

㊤㊤健康づくり課 ☎055-951-3480

<風しん抗体検査費用の助成>

対 象 ①妊娠を予定または希望する女性

②妊娠を予定または希望する女性の同居者

③風しん抗体価が低い妊娠中の女性の同居者

※申請方法等の詳細は、お問い合わせ下さい。 ※申請方法等の詳細は、お問い合わせ下さい。

㊤㊤県東部保健所 ☎055-920-2082

子宮頸がん予防ワクチンの接種券を発送します

対 象 ①平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれの女性②平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性(積極的な勧奨を差し控えた間の接種対象者)

※①の人には接種券を発送済みですので、詳細は同封のパンフレットをご覧ください。

※②の人は、国からの情報提供の後、準備が整い次第接種券を発送します。