

笑顔あふれる「和い輪い学級」で生きがいづくりませんか？

日時／金曜日 10：00～11：30

	日にち	内容
①	6月28日	ケーナ演奏会
②	7月26日	釜のふたまんじゅう作り
③	8月23日	竹細工コースター作り
④	9月27日	館外研修
⑤	10月25日	エコせっけん作り
⑥	11月15日	栄養講座
⑦	12月20日	ゴスペル

場所／片岡公民館・コミュニティホールなど

対象／矢板市在住・在勤の50歳以上の健康な方

定員／16人

*申込多数の場合は抽選。

結果・持ち物はハガキでお知らせします。

参加費／無料

*材料費などは実費負担

申込方法／5月30日(木)までに、申込フォームまたは電話、窓口でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

片岡公民館 ☎(48)0101

*月曜・祝日休館



申込フォーム

介護予防教室「矢板お達人倶楽部」「片岡お気楽倶楽部」が始まります

6月から文化スポーツ複合施設と片岡公民館で、介護予防のための教室を実施します。

自分でできる介護予防を学び、楽しく体を動かして、元気に過ごせる時間を伸ばしましょう。

	矢板お達人倶楽部	片岡お気楽倶楽部
日にち	6月20日、7月11日、8月8日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、1月16日、2月20日	6月27日、7月18日、8月22日、9月26日、10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月13日
*全て木曜日		
場所	文化スポーツ複合施設	片岡公民館

時間／9:30～11:00

内容／体力測定・介護予防体操

対象／おおむね65歳以上の方で、体力や筋力の低下が気になる方・外出が少ない方

定員／20人程度 *申込多数の場合は抽選

参加費／無料

申込方法／5月22日(水)までに電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

後期高齢者健診・歯周疾患検診のお知らせ

生活習慣病や歯周病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健診と歯周疾患検診を実施します。受診を希望される方は、お問い合わせください。

申込・問い合わせ／

健康増進課 ☎(43)1118

実施方式	後期高齢者健診		歯周疾患検診	
	集団健診	個別健診	個別検診	
対象	後期高齢者医療被保険者(原則75歳以上)		令和7年3月31日時点で20・30・40・50・60歳の方	令和7年3月31日時点で70・76歳の方
料金	無料		500円	無料
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関	市内の歯科医院	
実施期間	5～12月	5月～令和7年3月(医療機関により異なります)	5～10月	
その他	・集団健診、または個別健診のどちらかを受診してください。(両方は受診できません) ・がん検診は集団健診で同時に受診できます。		—	

家族介護者のつどい りんごの会に来てみませんか？

日ごろ、介護で大変と感じていること、対応の仕方がわからず困っていること、誰かに話したくてもなかなか話せずに悩んでいることなどはありませんか？

「りんごの会」は介護者同士で語り合い、分かち合うことで心や体をリフレッシュする会です。お気軽にご参加ください。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

日時／いずれも9：30～11：30

5月1日(水)、6月3日(月)、7月5日(金)

9月2日(月)、10月8日(火)、11月1日(金)

12月6日(金)、1月10日(金)、2月3日(月)

*10月8日はリフレッシュ研修を予定しています。

場所／市保健福祉センター

申込方法／参加希望の方は、事前に電話でお申し込みください。

6・7月の認知機能簡易検査

実施日	時間帯	場所	対象地区	実施日	時間帯	場所	対象地区
6日(木)	午前	片岡公民館	片岡1・2・3区	24日(月)	午前	保健福祉センター	矢板1・2・3区
	午後						
7日(金)	午後	片岡公民館	通岡・前岡	27日(木)	午前	泉きずな館	泉・上太田・東泉・立足・上伊佐野
12日(水)	午後		後岡・梶ヶ沢・越畑		午後		
19日(水)	午前		片岡4区・玉田・山苗代	7月3日(水)	午前	片岡公民館	石関・つつじが丘・片岡南

対象／おおむね60歳以上の方 検査料金／無料

申込方法／5月17日(金)までに、電話でお申し込みください。

そのほか／他地区の方で早めの検査をご希望の方はご相談ください。検査の所要時間は約20分です。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

いろいろな教室やイベントに参加しよう

泉常設型サロンいこいず

開館時間／9：00～16：00 利用料／無料

休館日／土曜日・日曜日・祝日

問い合わせ／いこいず ☎080(4166)4430

社会福祉協議会 ☎(44)3000



今月のイベント

「うたごえ喫茶」の様子



うたごえ喫茶は、毎月第1月曜日10時から実施しています。

お茶やコーヒーを飲みながら、懐かしい歌を一緒に口ずさんでみませんか。

木幡北山はつらつ館

開館時間／9：00～16：00

利用料／1日100円 休館日／日曜日・祝日

問い合わせ／☎(43)6771



今月のイベント

「ハワイアンダンス」の様子



●参加者の声

ハワイアンダンスを、楽しく踊ることができ、とてもうれしいです。先輩方の若々しい姿を見て、これからは健康のため続けようと思いました。

認知症カフェ「おたがいさんカフェ」に参加しましょう

認知症カフェは、認知症の症状がある方やご家族、認知症を予防したい方、地域の方など、どなたでも自由に参加できる集いの場です。「最近、物忘れが心配」「家族が認知症で苦労している」と感じている方は、ぜひお越しください。

日時・場所／

場所	日時
ダイユー矢板店	偶数月第3金曜日 14:00～16:00
ベイシア矢板店	奇数月第3金曜日 14:00～16:00
泉常設型サロンいこいず (泉きずな館)	毎月第3火曜 13:30～15:00

内容／・5分でできる「物忘れチェック」
・脳トレプリントの配布
・認知症予防のための制作 など

参加費／無料

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896



「やさしい終活セミナー」開催のお知らせ ～今日から始める「終活」～

誰もが抱えるこれから先の不安。それを明確にし、何をどうすべきか自分で決めて準備することが「終活」です。自分や大切な人のため、手軽に人生の再設計を始めませんか？

日時／全3回

6月11日(火) 13:30～

6月25日(火) 13:30～

7月9日(火) 13:30～



詳しくはこちら

場所／泉常設型サロンいこいず

内容／エンディングノートの書き方など

定員／10人程度

申込方法／6月3日(月)までに、

電話または窓口で申し込みく

ださい。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896



高齢者についての相談は「地域包括支援センター」へ。まずはお電話を

こんな支援をしています

- ・地域に住む高齢者に関する相談
- ・高齢者やその家族が抱える悩み相談
- ・虐待を受けている、その恐れがある人がいる
- ・虐待をしてしまう
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・訪問販売の被害にあった
- ・住み慣れた地域で安心して暮らしたい
- ・介護予防サービスを利用したい
- ・要介護認定の申請を代行してほしい
- ・日常生活に不安がある
- ・今の健康を維持したい

●矢板市地域包括支援センターやしお ☎(47)5577

住所／平野 1362-12(特別養護老人ホーム八汐苑内)

担当地域／

- ・泉地区
- ・矢板地区西部の行政区

(矢板1～4区、富田、木幡東、木幡西、川崎反町、境林、館ノ川、高塩、倉掛、合会、片俣、塩田、幸岡、下太田、荒井、土屋)



●矢板市地域包括支援センターすえひろ ☎(47)7005

住所／扇町 2-8-34(ケアセンター矢板内)

担当地域／

- ・片岡地区
- ・矢板地区東部の行政区

(矢板5・6区、末広町、針生、中、東町、沢、豊田、成田、ロビンシティ矢板、ハッピーハイランド矢板)

