



## デジタルゲームでフレイル予防 ~楽しく健康づくりを~



区は、高齢者のフレイル（加齢に伴う心身の衰え）予防のため、10月から「デジタルゲームでフレイル予防教室」を全公民館で開催しています。

教室では、自宅でも簡単にできるストレッチや、ボウリングのデジタルゲームを行います。スタッフが丁寧にサポートするので、初心者や体力に自信がない人でも気軽に楽しむことができます。

教室に参加した人からは「初めてボウリングゲームに挑戦しましたが、重いボールを持つ必要もなく、動きも簡単なので気づいたら夢中になっていました」「体験会をきっかけに、近所に知り合いができました。また参加してみたいです」などの声が聞かれました。

公民館	開催日時
別府	2月2日(月)10:00～12:00
堤丘	2月3日(火)10:00～12:00
金山	2月4日(水)10:00～12:00
長尾	2月5日(木)15:00～17:00
七隈	2月13日(金)10:00～12:00
田島	2月16日(月)10:00～12:00
城南	2月16日(月)13:00～15:00
鳥飼	2月17日(火)10:00～12:00
南片江	2月19日(木)13:00～15:00
片江	2月20日(金)13:00～15:00
堤	2月27日(金)13:00～15:00



簡単な操作でボウリングゲームを楽しめます



来年2月の実施日は左下表の通りです（各先着20人）。区内に住む65歳以上申込区ホームページ（「城南区 デジタルゲームでフレイル予防」で検索）から申し込むか、運営事務局（桜十字病院内、電080-8955-9152 フ791-1105✉sacra.reha@sakurajyugi.jp）へ電話、ファクス、メールのいずれかで申し込みを。



スマホは  
こちらから

### サポーター養成講座 参加者募集

デジタルゲームの操作をサポートする「サポーター養成講座」を開催します。2ヶ月のフレイル予防教室でサポーター体験を予定しています。

期 1月21日(火)午前10時～正午 所区役所別館 内に住む人 定先着20人 申12月15日(月)午前10時以降に、区ホームページ（「城南区 デジタルゲームでフレイル予防」で検索）から申し込むか、電話で問い合わせ先へ。

## 健康 だより

【問い合わせ・申込先】※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。

- ①集団健診・よかドック総合窓口 電0120-985-902 フ0120-931-869（受平日午前9時～午後5時）
- ②区健康課健康づくり係 電831-4261 フ822-5844（Fは②～③共通） ③区健康課母子保健係 電844-1071
- ④市保健所精神保健・難病対策課 電711-4377 フ791-7354 ⑤区地域保健福祉課 電833-4113 フ822-2133

※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

### うつ予防教室

「悩みを抱える人たちへの支援～危険サインや声かけの方法などについて～」と題して、西南学院大学人間科学部心理学科の浦田英範教授が講演します。

期 1月26日(月)午後1時30分～3時30分 所区役所別館 開市保健所精神保健・難病対策課 電711-4377 フ791-7354 内に住む人 定先着20人 料無料 申12月15日(月)午前10時以降に電話またはファクスで問い合わせ先へ。

### 日本代表選手によるドッジボール教室

投げる、受けるなどの基本動作を学ぶ①「初心者クラス」と、スキルアップを目指す②「競技経験者クラス」に分けて開催します。

期 2月11日(水・祝)①午前10時～11時45分 ②午後1時30分～3時15分 所城南体育館 電851-0303 フ851-0040 内①小学1～3年生②小学生（経験者） 定①先着40人②先着30人 申12月16日(火)午前10時以降に電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

### 城南市民センター クリスマスコンサート

赤ちゃんから大人まで楽しめるクリスマスコンサートです。福岡大学、中村学園大学、城南高校などの学生が演奏や合唱を披露します。詳しくはホームページ（「城南市民センタークリスマスコンサート」で検索）で確認を。

期 12月21日(日)午後2時～4時（1時30分開場） 所城南市民センター 電862-2141 フ862-2801 定先着500人 料無料 申不要

お知らせ・参加者募集

内 容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予 約	対象者・料金・その他	問 申 し 込 み は ① ② 問 い 合 わ せ は ① ②
	12月	1月	2月				
よかドック（特定健診）	受付終了	8 26	5★ 19	受8:30～10:30   スマホは こちらから	要 下記※ を 参 照	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 保険資格を確認できる書類（マイナ保険証など）、よかドック受診券	申 し 込 み は ① ② 問 い 合 わ せ は ① ②
胃がん（胃透視）						対40～69歳 料600円	
大腸がん						対40歳以上 料500円	
乳がん						対40歳以上女性（2年度に1回） 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
子宮頸（けい）がん						対20歳以上女性（2年度に1回） 料400円	
肺がん						対40～64歳 料500円	
結核・肺がん						※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かくたん）細胞診希望者は別途700円。	
胃がんリスク検査（血液検査）	-	6 16	3 13	実9:30～10:30 実11:00～12:00 実13:00～14:00 実14:30～15:30	要 ※予約は前日まで。	対50歳以上 料無料	②
骨粗しょう症検査						対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
栄養相談						対40歳以上（妊娠中の、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の） 料500円	
離乳食教室						管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。	
マタニティスクール	-	19	9	実13:30～15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。 対生後4～6ヶ月児の保護者（乳児の同伴可）	③
心の健康相談	18	15	19	実14:00～16:00	要	※予約は前々日まで。 対妊婦（35週まで）とその家族など 母子健康手帳・筆記用具	④
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 【長尾公民館】1/16(金)受9:45～10:15 【城南公民館】1/21(水)受13:30～14:00 【別府公民館】1/22(木)受13:30～14:00 【南片江公民館】2/3(火)受13:30～14:00					※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健（検）診日の10日前（土・日曜・祝休日・12/29～1/3を除く）まで。 ※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます（証明書が必要）。 ※★印の日には託児付き健（検）診を行います（予約制）。希望者は健診予約後、土・日・祝・年末年始（12/29～1/3）を除く10日前までに②健康課健康づくり係へ。	⑤