

【健康福祉だより】

①もっと元気になる講座

日時：令和7年1月28日(火) 午後1:30~2:30

会場：最上町健康センター視聴覚室

講師：山形大学医学部附属病院 研修医 とよしま げんと 豊島 玄門 氏

※申し込み不要ですので、皆様奮ってご参加ください。

②もの忘れ相談そうだん

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日時：令和7年1月7日 (火)

時間：午前9時 ~ 11時

会場：最上町健康センター

対象者：もの忘れが心配な方やそのご家族

内容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

※裏面もご覧ください⇒

③インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルス感染症予防接種 終了間近!!

接種期間：～ 令和7年1月31日（金）まで

助成対象者：町内に住所を有する

①満65歳以上の方（令和6年12月時点）

②満60～65歳未満で身体障害手帳1級に準ずる方

③生後6カ月～中学3年生（令和6年10月1日時点）

※①②に該当する方については、接種に関する書類は自宅に郵送されません。各医療機関に設置していますので、接種を希望される方は医療機関にご確認下さい。

④足腰若がえりクラブ

足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して自立した生活を送るために、運動指導員からの指導を受けながら運動をしてみませんか？

日時：令和7年 2/3 ～ 3/17の間

毎週月曜日と木曜日の週2回（12回コース）

時間：午後2時～3時

場所：最上町健康センター内 健康クラブ

（※会場使用料として毎回310円をご負担いただきます。）

対象者：65歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

定員：10名

内容：運動指導員による腹筋・背筋など体幹及び下半身を鍛える
軽体操や柔軟運動、脳トレーニングなど

申込み：令和7年1月24日（金）までにお申し込み下さい。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課

☎43-3117