



## 高齢者向け予防接種

対象の人は、重症化を防ぐワクチンを接種しましょう。

### 〈インフルエンザワクチン〉

#### ▶対象

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で一定の障害や免疫疾患がある人

▶接種期間 10月1日～来年2月29日

### 〈肺炎球菌ワクチン〉

#### ▶対象

- ①今年4月から来年3月末までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人
  - ②60歳以上65歳未満で一定の障害や免疫疾患がある人
- ※過去に接種したことがない人のみ。

▶接種期限 来年3月31日

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197



## 新型コロナワクチン秋開始接種

9月20日から秋開始接種を開始しました。接種を希望する人は、予約してください。

### 【秋開始接種】

#### ▶対象

初回接種を受け、前回接種から3カ月を経過した、生後6カ月以上の人

#### ▶予約方法

WEB予約または

電話予約(☎050(5490)8360)

※電話は平日午前9時～午後5時。

### 【初回接種】

これから初回接種を受ける人は、年齢により予約方法が異なります。詳しくは市ホームページを確認してください。

#### ▶問い合わせ

健康増進課 ☎0287(62)7197



接種予約システム



詳しくはこちら



## 介護予防筋力トレーニング参加者募集

最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。歩行用の温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

### ▶内容・とき

- ・プール 12月1日～来年3月8日の毎週火・金曜
- ・マシン 12月4日～来年3月11日の毎週月・木曜

※いずれも午前の部または午後の部(全26回)。

▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)

▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民

### ▶定員(抽選)

プール 午前・午後各10人、マシン 午前・午後各8人

▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 10月31日(火)

▶申し込み・問い合わせ(申し込みには来所が必要です) 市シニアセンター ☎0287(73)2210



## 公開講座 ～呼吸器疾患を学ぶ～

菅間記念病院では健康増進公開講座を定期開催しています。今回は「呼吸器疾患」をテーマに講演を行います。

### ▶とき

10月14日(土) 午後2時～

### ▶ところ

大正堂くろいそみるひいホール

### ▶内容

- ①わが輩(肺)健康を考える
- ②本当は怖い睡眠時無呼吸

▶対象 どなたでも

▶料金 無料

▶定員 150人

※定員になり次第締め切り。

▶申し込み・問い合わせ

菅間記念病院総務課 ☎0287(62)0733

