

高齢者いきいきサービスガイドを発行

介護保険で利用できるサービス以外にも、市が実施している高齢者向けの福祉・生活支援サービスや相談窓口があります。サービスをまとめた冊子を希望する方に無料で配布します。

- 配布場所 高齢福祉課、各振興事務所
※市ウェブサイトでも閲覧できます
- 問合せ先 地域包括支援センター（内線166）



▲無料配布する冊子

スポーツ



洋センタープール、上矢作プール
 □条件 時給800円
 □対象 高校生以上で泳げる方
 田・岡 市体育連盟 ☎ 25-6478（月曜日休館）

募集

プール監視員

プール監視や施設清掃などをする臨時職員を募集します。

- とき 6月18日(日)～9月3日(日)午前8時半～午後6時
- ところ 山岡B&G海洋センタープール、明智B&G海洋センター
- 料金 団体会員 無料

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ

第9回えなイースト杯レクリエーションバレーボール大会
 □とき 6月11日(日)午前9時～午後5時
 □ところ まきがね公園体育館
 □料金 団体会員 無料

- トレーニング講習会（6月）**
 ▷とき=8日(木)・22日(木)午前10時(託児付き)、14日(木)・29日(木)午後7時
 ▷料金=520円 ▷持ち物=屋内運動靴
 ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)
- トレーニング相談日（6月）**
 ▷とき=9日(金)・23日(金)午前10時～正午、13日(火)・27日(火)午後6時～8時
- プチ講習（6月）**
 ▷とき=2日(金)(ノルディックウォーク)、9日(金)(筋トレ)、16日(金)(ボールエクササイズ)、23日(金)(ストレッチポール)、30日(金)(筋トレ) 午前10時～10時半 ▷料金=200円/回
体育施設の貸し出し抽選日(7月分)
 ▷とき=6月20日(火)午後7時
共通
 ▷ところ=まきがね公園体育館
 田・岡 まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜日休館)

体リフレッシュヨガ教室

- とき 6月6日、13日、20日、7月4日、11日(毎回火曜日) 午前10時半～正午・6月29日、7月20日、27日(毎回木曜日) 午後1時半～3時(全8回)
- 定員 16人
- 料金 4000円
- 講師 鶴飼千代さん
- 持ち物 5本指靴下、タオル、飲み物

水中運動教室(夜)

- とき 6月8日、22日、7月6日、20日(毎回木曜日) 午後7時40分～8時10分(全4回)
- 定員 25人
- 料金 無料
- 講師 施設職員
- 持ち物 水着、水泳帽子

水中運動教室(昼・水曜日コース)

- とき 6月6日～7月25日(7月18日を除く毎週火曜日) 午後1時半～2時(全7回)
- 定員 25人
- 料金 無料
- 講師 施設職員
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 水中運動教室(昼・水曜日コース)
- とき 6月7日～7月26日

(毎週水曜日) ①午後1時半～2時 ②午後2時20分～2時50分(全8回)

- 定員 各25人
- 料金 無料
- 講師 施設職員
- 持ち物 水着、水泳帽子
- 筋トレを暮らしの中に
- とき 6月2日～7月7日(毎週金曜日) 午後1時半～2時半(全6回)
- 定員 20人
- 対象 市内在住の方
- 料金 3000円
- 講師 前田芳美さん
- 持ち物 靴、タオル、飲み物

全教室共通

各教室を受講するには、別途施設利用料が必要になります。
 □施設使用料金 一般4000円/回、小中学生2000円/回
 ※市外利用者は一般5000円/回、小中学生2500円/回
 □申し込み方法 直接か電話で申し込む
 ※「水中運動教室」は本人が申し込んでください。各教室とも定員になり次第締め切ります。1人で複数人分を申し込むことはできません。申し込むことはできません。申し込むことはできません。

案内



市立恵那病院で糖尿病教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病を学んで健康管理をするため、糖尿病教室を開催しています。
 第2回のテーマは「糖尿病と運動」です。どなたでも参加できますのでこの機会に、ぜひ申し込みください。
 □とき 6月7日(水)午後2時～3時
 □ところ 市立恵那病院

▽非会員 2000円/チーム
 □締め切り 6月5日(月)
 □抽選会 ▽とき 6月8日(水)午後7時 ▽ところ IIイーストクラブハウス(大井町)
 ※参加料は抽選会当日に用意ください

体操クラブ

体を動かすことが大好きな子や体操がちょっと苦手な子も、楽しく体を動かしてみませんか。
 □とき 6月9日(金)、23日(金) 午後5時～6時
 ※7月以降は毎月2回、金曜日に開催します。詳しい日程は申し込み時にお知らせします
 □ところ 大井第二小学校体育館
 □対象 年長組園児～小学2年生
 □定員 15人(先着順)
 □料金 ▽会員 11000円
 ▽非会員 11500円
 □持ち物 運動のできる服装、屋内用運動靴、飲み物、タオル
共通
 田・岡 えなイースト総合スポーツクラブ ☎ 25-0006

早期発見・早期治療がん検診を受診しよう

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。平成29年6月から、国の指針に基づいた効果的な検診を実施するため、市のがん検診が下記の表のとおり変わります。子宮頸がん検診(対象年齢は20歳以上の女性)と前立腺がん検診(対象年齢は50歳以上の男性)は変更ありません。
 30歳から60歳の女性に最も多いがんは乳がんです。乳がんは早期発見によつて適切な治療を受ければ、ほとんどの場合は治る病気です。気になる症状のある方は、がん検診ではなく、必ず医療機関を受診してください。特に症状がない方は、早期発見のために定期的ながん検診を受診してください。

【がん検診表】

検診名	対象年齢・内容
胃がん	40歳以上
大腸がん	40歳以上 ※40歳～69歳(平成29年4月1日時点の年齢)の方は無料で受診できます
肺がん	40歳以上
乳がん	40歳以上の女性 ※視触診をなくし、問診とマンモグラフィーを実施します

市の指定医療機関(恵那メモリアルクリニック、恵那病院、上矢作病院)で行うがん検診は今年度から各5000円で受けられます。ぜひ利用ください。
 がん検診の詳細には「恵那市成人健康カレンダー」をご覧ください。
 健康推進課(内線291)

- 各教室の受講生を募集**
 らっぽ(楽歩)の各教室の受講生を募集します。
アクアビクス教室
 □とき 6月7日～7月26日(毎週水曜日) 午後7時50分～8時40分(全8回)
 □定員 20人
 □料金 4000円
 □講師 笹木美穂さん
 □持ち物 水着、水泳帽子
- ピラティス教室**
 □とき 6月2日～7月28日(毎週金曜日) 午後7時～7時50分(全9回)
 □定員 20人
 □料金 4500円
 □講師 笹木美穂さん
 □持ち物 靴、タオル、飲み物
- 簡単エアロビ教室**
 □とき 6月7日～7月26日(毎週水曜日) 午後7時～7時40分(全8回)
 □定員 15人
 □料金 4000円
 □講師 笹木美穂さん
 □持ち物 靴、タオル

田：問い合わせ 申：申し込み