



保健福祉センターだより

〒300-1632

茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

第77回もの忘れ予防講座

認知症とその予防に関する内容の講演を定期的に開催しています。

講師は、筑波大学体育系名誉教授・筑波大学サイバニクス研究センター客員教授の征矢英昭先生です。長年の認知症研究の結果をわかりやすく講演いただきます。

予約不要です。ぜひご参加ください！

▼日時 11月20日(金)

午前10時～11時15分

▼受付 午前9時40分～

▼会場 利根町文化センター

▼問い合わせ

保健福祉センター いきがい支援係



征矢 英昭先生

婦人科健診(集団)

早期の乳がん・子宮頸がんは自覚症状がないことが多いため、検診で定期的に確認することが大切です。

今年度の集団検診は今回が最後です。早期発見・早期治療のため、年1回のがん検診をお受けください。(要予約)

※検査内容、対象者、自己負担金、受付時間については、令和8年度こちらの健康づくりカレンダー8ページをご確認ください。

▼検診日 11月30日(月)・12月1日(火)

都合の合わない方は、医療機関検診をお勧めします。

(医療機関検診の期限 令和9年3月15日まで。※受診券が必要です。)

▼申し込み(電話または窓口)

11月10日(火)より開始

午前8時45分～午後5時(平日)

▼場所 利根町保健福祉センター

随時申し込み受付中

「はつらつトレーニング」

令和8年12月募集

▼対象者 利根町に住民票を有し、運動制限がなく、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方

※今回初めて参加する方を優先します。

▼定員 10名

▼場所 とねふれあいプラザ トレーニングルーム

▼申し込み(電話または窓口)

10月23日(金)まで

午前8時45分～午後5時

※申し込み人数が定員を超える場合は抽選とします。利用決定した方には電話連絡します。

▼内容

トレーニング講師の指導のもと、トレーニングマシンを使い、少人数のグループごとに、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。

▼利用日時

火曜・金曜日午前中の予約時間内(1回55分程度)

▼利用回数 週1回程度(毎回予約制)

▼利用期間 開始から6カ月間

▼利用料 6カ月 2000円

▼利用開始までの流れ

当選の連絡↓保健福祉センターにて面接↓利用決定↓申請書などを提出↓「スタートアップ講座」を受講↓トレーニング開始

茨城県がん検診推進強化月間

茨城県では、10月を「がん検診推進強化月間」と定め、がん検診の受診促進に力を入れています。早期発見の最大のメリットは、「がんで命を失わない確率が高くなる」ことです。小さながんは命を脅かすことが少なく、治療の負担も軽くて済みます。

町では、10月に各種がん検診(集団)を実施します。この機会に、ご自身の未来の健康を考えてみませんか？

受診を希望する方は、令和8年度こちらの健康づくりカレンダー(9ページ)または、町公式ホームページをご確認ください。



心の健康づくり
カレンダー



町公式
ホームページ

がんを防ぐための新12か条
(がん研究振興財団より)

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩からい食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

保健福祉センターでは、栄養や健康に関するご相談を受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。