あたまの健康チェックを受けませんか？

認知症は「早期発見」「早期対策」が大切です。最近、もの忘れが気になる、計算が苦手になってきた、言葉が出にくくなってきた等により不安に思われる人は、この機会に友だちや家族を誘って「あたまの健康チェック」を受けてみませんか。

◎**対象**　市内在住で 65 歳以上の人（原則、認知症の診断や治療を受けている人は除く）
◎**内容**
もの忘れの程度が確認できるチェック表を用いて検査、結果説明、認知症予防についてのアドバイス
◎**費用**　無料
◎**定員**　各 40 人（先着順）
◎**申込期限・方法**　検査実施日 3 日前までに窓口または電話

日　程		
①	6/23 ㈪	本山地域交流センター
②		赤崎地域交流センター
③	6/24 ㈫	須恵地域交流センター
④		高泊地域交流センター
⑤	6/25 ㈬	高千帆地域交流センター
⑥		小野田地域交流センター
⑦	6/26 ㈭	厚陽地域交流センター
⑧		厚狭地区複合施設
⑨	6/27 ㈮	出合地域交流センター
⑩		埴生地域交流センター
⑪	6/30 ㈪	有帆地域交流センター

※①③⑤⑦⑨⑪は 10:00 ～ 11:00、それ以外の回は 14:00 ～ 15:00 です。

問・申 地域包括支援センター（高齢福祉課内　☎ 82-1149）

こくほヘルスサポートジム受講生募集

◎**対象**　30 歳から 74 歳までの市国民健康保険加入者
◎**費用**　1,000 円（全 8 回分）　◎**定員**　各 10 人（応募多数の場合は抽選）
◎**申込先**　保険年金課、山陽総合事務所、各支所
◎**申込期限・方法**　5 月 15 日㈭ 17:00（必着）までに電話、WEB 申請、窓口で申込み

❶スポーツコアアルファ（高栄三丁目 6-22）
◎**日時**　6 月中の希望する時間帯で受講
●平日 9:30 ～ 22:30（木曜日は定休日）　●土・日曜日 10:00 ～ 20:00

❷ASA トレーニングジムゼロワン（鴨庄 81-1）
◎**日時**　6 月中の希望する時間帯で受講（初回のみ要予約）
●平日 9:30 ～ 22:00（水曜日は定休日）　●土曜日 9:30 ～ 22:00
●日曜日 9:30 ～ 16:30

❸カーブス（おのだサンパーク内またはイオン小野田内）〈女性限定〉
◎**日時**　6 月中の希望する時間帯で受講（要予約）
●平日 10:00 ～ 13:00、15:00 ～ 19:00（日曜日は定休日）
●土曜日 10:00 ～ 13:00

❹アシスト 24 山陽小野田店（セメント町 6-1）
◎**日時**　6 月中の希望する時間帯で受講（要予約）
●平日 10:30 ～ 14:30、15:30 ～ 19:30（水・日曜日はノースタッフデーのため利用不可）　●土曜日 10:00 ～ 14:00、15:00 ～ 19:00

【WEB 申請】

問保険年金課（☎ 82-1189）