



健康づくりインフォメーション



ディープリラックス ヨガ講座



久居公民館 ☎256-3931 📠256-3931

ゆったりとした動きと深い呼吸で、心身の疲れを癒やします。一日の終わりにリフレッシュしてみませんか！

と き 1月6日～3月3日の第1・3火曜日19時～21時(全5回)

ところ 久居公民館2階茶華道室

対 象 市内に在住・在勤・在学の人

定 員 抽選20人

費 用 1,500円

申し込み 二次元コードから、または直接久居公民館窓口(返信用はがきを持参)へ ※1通につき1人有効

締め切り 12月16日(火)必着



脳トレ&ボイトレ ～心も体ものーびのび～



久居公民館 ☎256-3931 📠256-3931

手指を動かしたり、歩いたりして脳を刺激し、また、童謡や懐メロを歌って、楽しみながら脳を活性化させましょう！

と き 12月25日～3月26日の第2・4木曜日13時～14時30分(全7回)

ところ 久居公民館2階大会議室2

対 象 市内に在住・在勤・在学の人

定 員 抽選20人

費 用 2,600円(教材費を含む)

申し込み 二次元コードから、または直接久居公民館窓口(返信用はがきを持参)へ ※1通につき1人有効

締め切り 12月16日(火)必着



3月までに がん検診を受けましょう

健康づくり課

☎229-3310 📠229-3346

がんは、早期に発見することで治る可能性が大きく高まります。しかし、初期のがんには自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診を受診することが大切です。

津市では、がん検診を3月まで実施しています。お早めに予約のうえ、ぜひ受診してください。また、検診の結果「要精密検査」となった場合は、必ず医療機関で詳しい検査を受けましょう。



公認心理師による こころの健康相談



健康づくり課

☎229-3310 📠229-3346

悩みや不安を抱えて困っているとときは、一人で抱え込まずに、公認心理師に相談してみませんか。家族からの相談も受け付けます。

時 12月17日(水)14時～15時

所 中央保健センター

対 市内に在住の人

定 先着2人

申 12月8日(月)より二次元コードから



令和7年度津市 フレイル予防講演会



保険医療助成課

☎229-3316 📠229-5001

時 2月3日(火)13時30分～15時

所 津リージョンプラザお城ホール

内 水谷祐哉さん(はしもと総合診療クリニック理学療法士)による講演「転ばぬ先のコミュニティ～転倒・骨折を防いで健康寿命を延ばそう～」

定 300人

申 二次元コードから、または電話、ファクスで、住所、氏名、参加人数、電話・ファクス番号を保険医療助成課へ

