

## 成田赤十字病院 公開健康講座

**日時** 5月25日(土) 14:00～15:30  
**場所** 赤坂ふれあいセンター 大会議室  
 <成田市赤坂2-1-14>  
**テーマ** 認知症～診断・治療と付き合い方～  
**講師** 古川 彰吾さん(成田赤十字病院 脳神経内科医師)  
**定員** 80人  
**費用** 無料  
**申込み** 5月2日(木)から申込開始  
 成田赤十字病院社会課に電話で予約☎(22) 2311)  
 または成田赤十字病院のホームページで受付

※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせ  
 ください。



## 成人男性の風しん予防接種 感染症予防班

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種を実施しています。  
 1回の予防接種で「風しん」を約95%予防できます。  
 ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう。  
 転入者などクーポン券が手元にない人は、健康推進課まで  
 問い合わせてください。

「運動をしたいけれど、方法がわからない」、「順天堂大学の先生から教えてもらいたい」などお考えの人へ  
 ナイト筋トレ開催します！

成人保健班

順天堂大学の先生から、自宅のできる簡単で効果的、結果が出る筋力トレーニングを学んでみませんか？  
 日中は仕事や育児などでなかなか時間が取れない人も、ぜひ夏の夜に一汗流しましょう！

**日時** 7月9日(火) 18:00～20:00  
**場所** 中央公民館4階 大会議室  
**対象** 市内在住で30歳以上の人  
**定員** 先着40人  
**申込み** 6月28日(金)までに健康推進課窓口または電話で申込み



## カラダ改善プロジェクト

順天堂大学の科学的根拠に基づいた筋力トレーニング「カラダ改善プロジェクト」を今年度も開催します。  
 「カラダ改善プロジェクト」では、週2日・3カ月間の筋力トレーニングや専門職による栄養・歯科指導などを行います。  
 詳しくは、広報とみさと6月号でお知らせします。ぜひ、こちらもご検討ください。

## 令和5年度参加者の声

「体が軽くなった」、「体力・筋力がついた」、「身体が引き締まった」、  
 「1人ではできないがみんながいたから頑張れた。これからも続けていきたい」

ロコモ予防サポーター  
 「TOMIクラブ」活躍中！

成人保健班

ロコモ予防サポーター「TOMIクラブ」とは、順天堂大学の監修のもと養成されたメンバーで  
 運動普及活動を行いながら、地域の皆さまを応援する団体です。

## 活動内容

- 地域で活動するグループへ出向き運動をサポート
- 市が実施する「カラダ改善プロジェクト」「フレイル予防講座」でのトレーニングのサポート

メンバーの活動は、運動する楽しさを自ら実感しながら、習得した知識を普及  
 しています。

「TOMIクラブ」メンバーに運動を教えてほしい、サポートしてほしいなど希望  
 される団体などがありましたら、ぜひ問い合わせください。

