



ナイト筋トレを開催します！

順天堂大学の先生から、自宅で簡単にできる効果的な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、一緒に汗を流しましょう！

■日時 6月26日(金)、8月10日(月)、8月28日(金)
18:00～20:00

■場所 すこやかセンター2階

■対象 市内に在住・在勤している30歳以上の人

■定員 各回先着30人

■申込み 5月7日(木)から電話で申込み

「カラダ改善プロジェクト」

令和8年度も、順天堂大学の科学的根拠に基づいた筋力トレーニングを開催します。

詳しくは、広報とみさと7月号でお知らせします。

☎・申込先 健康推進課 ☎(93)4121

在宅訪問歯科診療制度

通院による歯科診療を受けることが困難な人を対象に、訪問による歯科診療や歯科保健指導などを行っています。

■対象 市内に居住し、原則として65歳以上の寝たきり、またはこれに準ずる状態で、通院による診療が困難であるが、在宅で歯科診療が可能な人

■申込み 電話または健康推進課窓口で申込み

☎・申込先 健康推進課 ☎(93)4121

よい歯コンクール

「親と子のよい歯コンクール」と「高齢者のよい歯コンクール」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

■日時 6月11日(木)【高齢者の部】14:00～
【親と子の部】14:30～

■場所 すこやかセンター3階

■内容 歯科診察・表彰

■対象 【高齢者の部】

80歳以上で20本以上自分の歯がある人(さし歯も可)

【親と子の部】

令和7年4月～令和8年3月の3歳児健診で、むし歯などがない子どもと保護者

■申込み 6月5日(金)までに、電話で申込み

☎・申込先 健康推進課 ☎(93)4121

学んで動いて元気アップ講座

フレイル予防について「運動」「口腔」「栄養」をテーマ別に学ぶ講座です。

■日程・内容

○6月4日(木) 運動講座

○6月11日(木) 口腔フレイル予防

○7月16日(木) 栄養講座

○8月6日(木) 運動講座

■場所 中央公民館

■対象 市内在住の65歳以上の人

※原則全日程参加できる人

■定員 先着20人

■申込み 5月21日(木)までに、電話または高齢者福祉課窓口で申込み

☎・申込先 高齢者福祉課 ☎(93)4981

成田赤十字病院 公開健康講座

■日時 5月23日(土) 14:00～15:30

■場所 成田赤十字病院 アメニティ棟2階大会議室
<成田市飯田町90-1>

■内容 睡眠～よく眠れるためのコツについて～

■講師 齋賀 孝久さん

(成田赤十字病院 第一精神神経科部長)

■定員 80人

■申込み 5月8日(金)から、ホームページまたは電話で申込み

詳しくは、成田赤十字病院ホームページをご覧ください。



☎・申込先 成田赤十字病院社会課 ☎(22)2311

チャレンジ!とみさと健康ウォーキング 抽選会結果発表

健康づくりを目的に、多くの人々が楽しく運動に取り組み、習慣化できるよう実施した「チャレンジ!とみさと健康ウォーキング」キャンペーンでは、120万歩健康ウォーキング歩数記録用紙で、120万歩を達成された85人のうち84人の応募がありました。(2月28日届け出分まで)

3月13日に行われた抽選の結果、20人の皆さんに、富里産新鮮野菜セットが当選しました。※当選者の発表は、当選通知でお知らせしました。



☎ 健康推進課 ☎(93)4121