



第15回 富里にんじんウォーク



今年は午年にちなみ、ウォーキングコースを牧場の近くにしました。ウォーキングで健康づくりをしながら、市の特産物であるにんじんと富里の自然に触れ、新しい「まち発見」をしてみませんか。

■日程 11月28日(土) スタート9:00

※荒天時中止

■集合場所 すこやかセンター

■対象 市内外問わず(小学生は同伴者が必要)

■コース 約8kmコース ※ショートカットコースあり

[市役所ー 両国(富里牧羊場跡)ー 葉山ー 市役所]

■定員 先着250人

■費用 ○20歳以上 500円(保険料含む)

○19歳以下 100円(保険料含む)

■持ち物 歩きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物など

■申込み 10月31日(土)までに、健康推進課窓口または電話、申込フォームなどの方法で申込み
(申込後に詳細を通知します。)



問・申込先 健康推進課 ☎(93)4121

いきいきアクティブ教室

理学療法士によるフレイル予防のための運動のポイントや方法を学び、元気な体づくりに取り組みませんか。

■日時・内容 全3回・各回9:30~11:30

①11月2日(月) 体力チェック・講義

②11月9日(月) 講義・実技

③2月8日(月) 体力チェック

■場所 とみリーナ(社会体育館)

■講師 櫻井 陽子さん、石井 秀明さん
(国際医療福祉大学 理学療法学科)

■対象 ○市内在住65歳以上の人 ○全日程に参加できる人

■定員 先着10人

■申込み 10月19日(月)までに、高齢者福祉課窓口または電話で申込み

問・申込先 高齢者福祉課 ☎(93)4981

シニアのための料理教室

自分の健康に気を配りながら、元気に暮らしていくことができるよう、地区保健推進員による料理教室を開催します。

■日時 10月9日(金) 10:00~13:00

■場所 すこやかセンター 2階 栄養指導室・栄養実習室

■内容 マグカップで作るおかず

■対象 市内在住の65歳以上の人

■定員 15人

■参加費 500円

■持ち物 エプロン・三角巾など頭につけるもの・手拭き用タオル・マグカップ・マスク・筆記用具

■申込み 健康推進課窓口または電話で申込み

問・申込先 健康推進課 ☎(93)4121

高齢者インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン 定期接種

(1) 高齢者インフルエンザワクチン

■接種費用 自己負担額 1,800円

■接種期間と接種回数 10月1日~令和9年1月31日の間に1回

(2) 新型コロナワクチン

■接種費用 自己負担額 8,000円

■接種期間と接種回数 10月1日~令和9年3月31日の間に1回

(1)・(2) 共通事項

■接種対象者 接種日時時点で市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

①接種日に65歳以上の人

②接種日に60歳から64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される人

③接種日に60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

※①の対象者は、9月下旬に予診票を郵送しました。②③の対象者は、健康推進課に申請が必要となります。

■接種場所 ○市内契約医療機関 ○千葉県内相互乗り入れ協力医療機関

※千葉県外で接種を希望される人は、手続きが必要です。事前に健康推進課までご連絡ください。

■予約方法 医療機関に直接予約

■その他 期間外に接種した場合は、全額自己負担となります。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

問 健康推進課 ☎(93)4121

高齢者インフル
エンザワクチン



新型コロナ
ワクチン

