



健康

転倒予防教室

日 2月28日(木)①10時～11時
②11時15分～12時15分 ※①
②は同内容 場津センターパレス地下1階市民オープンステージ 内講話「認知症予防について3」と転倒予防体操 対市内に在住の65歳以上 定各60人 申津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

家族介護教室

日 2月19日(火)10時～11時30分 場津センターパレス3階津市社会福祉協議会会議室1 内認知症について 対市内に在住の65歳以上とその家族 定20人 申津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

太極拳で健康長寿!

日 2月26日(火)13時30分～15時30分 場津リージョンプラザ1階中央保健センター待合ホール 内小田巻登さん・正子さん(日本武術太極拳連盟A級指導員)による高齢者でもできる転倒予防にも役立つ太極拳教室 ※運動しやすい服装、飲み物、タオルを持参 申津市健康づくり推進連絡協議会中央支部ひまわり会(☎223-6140)へ

薬を知る講座

日 2月10日(日)10時～12時 場津リージョンプラザ2階第2会議室 内「花粉症、アトピー、慢性気管支ぜんそく治療薬」をテーマに薬剤師による薬の効能の解説と個人相談など 申津薬剤師会(☎255-4387)

第248回住民健康講座

日 2月21日(木)14時～15時 場一志高岡公民館 内笹邊淳さん(小瀧医院医師)による講座「長引く

咳や痰～ぜんそく・COPD(慢性閉塞性肺疾患)かもしれません」 申久居一志地区医師会(☎255-3155)

みんなで歩こう 大門健康づくりスペシャルウォーキング

大門大通り商店街から中心市街地を歩いたり、健康チェックや講話を聴いたり、楽しみながら健康的な1日を過ごしませんか。ぜひ歩数計を持参してご参加ください。

日 2月16日(土)9時30分～15時 場街の駅だいまん(大門大通り商店街内)集合 申同商店街振興組合(☎223-0090)



三重県医師会 健康教育講演会

日 2月21日(木)14時～16時 場三重県医師会館(桜橋二丁目)

内容 (30分程度)	講師
講演①「最先端の脳卒中医療～技術と科学にもとづいた治療戦略～」	石田藤麿さん (三重中央医療センター医療情報部長、脳神経外科医長)
講演②「脳卒中予防のための食事～何をどれだけ食べたらいいかな～」	宮村みさ子さん (三重大学医学部附属病院栄養診療部管理栄養士)
元気づくり体験「元気でいるための大事な体づくり～筋力知って取り組む『三種の神技』～」	大澤裕美さん (元気づくり大学副学長、保健師)

※講演前後に栄養相談あり 定80人 申同会事務局(☎228-3822)へ

平成30年度

三重県薬剤師会 県民講座

日 3月3日(日)10時～14時 場鈴鹿医療科学大学白子キャンパス

内講演、薬学部施設見学、薬膳ランチ(無料で提供) 定抽100人

申 2月20日(水)までにはがき、またはファクス、Eメールで、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を三重県薬剤師会(〒514-0002 島崎町311、FAX 225-4728、✉jim4@mieyaku.or.jp)へ 申同会(☎228-5995)

無料相談

弁護士による法律相談(面談)

日 2月25日、3月25日いずれも月曜日10時～12時、13時～15時 場市本庁舎3階相談室 対市内に在住の女性 定先各日8人(予約優先、相談時間は1人30分以内) 申 2月20日(水)8時30分から男女共同参画室(☎229-3103)へ

確定申告税務相談会(要予約)

確定申告に関する相談に税理士が答えます。相談には過去2年分の確定申告書、マイナンバーが分かるもの、本人確認書類など関係書類を持参し、あらかじめ決算書の作成や医療費などの集計を行っておいてください。

日 2月16日(土)～3月1日(金)9時30分～16時 ※17日(日)・23日(土)・24日(日)を除く 場津税理士会館(広明町) 対事業・不動産・給与所得者など(譲渡所得などを除く) 定各日14人 ※16日は30人 申電話またはファクスで同会館(☎226-3222、FAX 226-6690)へ

登記相談(要予約)

日 毎月第2・4火曜日13時～16時 場三重県土地家屋調査士会館(河辺町) 内不動産(土地・建物)の調査、測量、表示登記、境界の相談 申同調査士会(☎227-3616)へ