

## スポーツ通信

スポーツ振興課

☎229-3254 ☎229-3247

市内スポーツ施設の一般公開日と、スポーツ大会・教室のスケジュールをチェック！



スポーツ施設  
一般公開



大会・教室  
一覧

ENJOY MOVING  
YOUR BODY



## 総合型地域文化・ スポーツクラブ

スポーツ振興課

☎229-3254 ☎229-3247

市が支援する総合型地域文化・スポーツクラブは、さまざまな技術レベルを持つ人たちが世代を超えて集まり、スポーツや文化活動を楽しむことができる場です。各クラブの一覧は市ホームページをご覧ください。開催内容については、各クラブの事務局へお問い合わせください。



## 敬老事業の名簿への 掲載希望の確認

高齢福祉課

☎229-3156 ☎229-3334

高齢者の皆さんを敬愛し長寿を祝うため、各地区社会福祉協議会が主体となり、毎年、敬老事業を実施しています。実施に当たっては、来年3月31日時点で75歳以上の人の住所、氏名(ふりがな)を記載した名簿を作成し当事業でのみ使用します。名簿への掲載を希望しない場合は、4月24日(木)までに高齢福祉課へご連絡ください。その場合、敬老事業の案内や記念品などは届きませんのでご了承ください。



News

Be

Healthy

and

Happy

# 健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 ☎229-3346

## 食生活改善推進員養成講座 受講生募集



地域で健康づくりのための食の普及活動を行う推進員養成講座を開催します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

とき 7月22日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日、12月16日いずれも火曜日

ところ 中央保健センター

対象 津市食生活改善推進協議会に入会し、地域で活動できる人

定員 先着30人

費用 4,400円(テキスト・調理実習代)

申し込み 4月25日(金)より二次元コードから

問い合わせ 同保健センター(☎229-3164)

## 健康の悩みは 保健センターに相談を！



「血圧が高い」「体重が増えた」「生活習慣や食生活を改善したい」など、健康に関することなら何でもご相談ください。予約制で保健師や栄養士が個別にアドバイスします。病院に行くほどではない、そんなささいな悩みでも大丈夫です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 带状疱疹ワクチンの 定期接種を開始します



対象となる人には、4月末に通知書をお送りします。自己負担額など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 令和7年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人と、100歳以上の人

## 暑くなる前からの 熱中症対策「暑熱順化」



体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するため、日常生活の中で体を暑さに慣れさせることが大切です。暑くなる前から熱中症対策を始めましょう。  
※暑熱順化…体が暑さに慣れること