

令和8年度「ふらっと♪」スケジュール

各月のテーマ		場所	海津総合 福祉会館 ひまわり	海津温泉 宙舟の湯	海津市 エコドーム 周辺 ①研修棟 ②女性の家	ヨシヅヤ 海津平田店
 詳しくは 海津市HPで 確認		時間	9:00~11:30/ 13:30~16:30	10:00~ 16:00	9:00~ 15:00	9:00~ 15:00
4月	アルコール <small>アルコールパッチで 体質チェック (各日先着15名)</small>		17日★ (金)	23日 (木)	① 19日★ (日)	15日 (水)
5月	禁煙・受動喫煙 *AGEs(老化物質)センサ		22日★ (金) *	28日 (木) *	① 17日★ (日)	13日 (水) *
6月	お口の健康・食育		12日★ (金)	25日 (木)	② 21日★ (日)	9日 (火)
7月	熱中症・食中毒		29日★ (水)	23日 (木)	② 19日★ (日)	14日 (火)
8月	食生活・心臓病 *ベジチェック		19日★ (水) *	27日★ (木) *	② 16日★ (日)	11日★ (火)
9月	認知症・ 健(検)診結果チェック ◎結果を持参してください		18日★ (金)	24日 (木)	② 20日★ (日)	8日 (火)
10月	薬と健康・脳卒中		27日★ (火)	22日 (木)	① 25日★ (日)	13日 (火)
11月	糖尿病予防		20日★ (金)	26日 (木)	① 15日★ (日)	10日 (火)
12月	感染症予防・運動		15日★ (火)	24日 (木)	② 20日★ (日)	8日 (火)
R9 1月	高血圧 *血管年齢測定		20日★ (水)	28日 (木) *	② 17日★ (日) *	12日 (火) *
2月	更年期・ 慢性腎臓病予防 *骨健康度測定		15日★ (月) *	25日 (木)	② 21日★ (日) *	9日 (火) *
3月	こころの健康・ 予防接種・睡眠		17日★ (水)	25日 (木)	① 21日★ (日)	9日 (火)

2回目以降にお越しの際は、
ふらっと手帳と前回の結果用紙を
お持ちください



★印の日は健康課の栄養士による栄養アドバイス、
*印の日は明治安田の健康機器による測定イベント
があります(希望者)