



**「特定B型肝炎ウイルス感染者
給付金等の支給に関する特別
措置法」弁護士による相談会**

【問合せ・申込み】
全国B型肝炎訴訟新潟事務所
☎025-223-1130

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした、弁護士による相談会を開催します。個人情報厳守します。

日時 6月1日(土)
午後1時30分～4時
(受付 午後3時まで)
会場 道の駅ク羅斯テン十日町
第1・2会議室(十日町市本町)

費用 無料
※事前予約を優先します。当日会場での申込みも可

**県外で
定期予防接種を受けたい人へ**

【問合せ】保健課
☎773-6811

県外での定期予防接種を希望する人は、あらかじめ保健課に実施依頼申請書を提出してください。
実施依頼申請書を提出してから実施依頼書の交付までは時間がかかります。余裕を持って提出してください。助成申請は、予防接種後に行っ

てください。

- 対象
- ・子どもの定期予防接種
 - ・高齢者インフルエンザワクチン
 - ・高齢者肺炎球菌ワクチン

申請書は、保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センターまで(市ウェブサイトでダウンロード可)

**わが子の自立を願う
家族の集い**

【問合せ・申込み】
子ども・若者育成支援センター
☎773-6611

高等学校の不登校、ニート、ひきこもりに悩み、就学や就労にとまどう若者を家族として理解し、支えるために、一緒に考えてみませんか？相談員が気軽に語り合えるよう進め、研修会などの情報も紹介します。

日時 5月25日(土)
午後1時30分～4時
会場 子ども・若者育成支援センター

対象 市内在住の義務教育終了(39歳のニート、ひきこもりなどで悩む若者の家族)

申込み 前日までに、電話でお申し込みください。

**筋力づくりサポーター養成講座
受講者募集**

【問合せ・申込み】介護保険課
☎773-6675

筋力づくり教室を運営する筋力づくりサポーターを募集します。自身の健康づくりも兼ねて、筋力づくりサポーターとして地域で活躍してみませんか。

足腰の健康は介護予防につながります

高齢者が介護を必要とする主な原因は、認知症と筋肉や骨の疾患です。介護を受けるほどではなくても、筋力の低下とともに膝痛・腰痛が起こりやすくなります。運動習慣があることは認知症予防にも効果的です。

レインボー健康体操はいつでも・どこでも・誰でもできる筋力づくり

普段の生活に必要な筋力を維持するために、筋力づくり教室で取り組んでいるのが「レインボー健康体操」です。椅子に座ったまま筋力を高めることができ、関節への負担も少なく、足腰に痛みがある高齢者などでも無理なくできる体操です。

筋力づくりサポーターの役割

筋力づくりサポーターは、地域の集会所などで行う筋力づくり教室でレインボー健康体操を地域住民に教えるボランティアです。

サポーターは「南魚沼市筋力づくりサポーターの会」を結成し、11会場の教室で活躍しています。

**筋力づくりサポーター養成講座
募集人員 30人程度**

※応募多数の場合は、地域の筋力づくり教室の運営状況を考慮し、調整する場合があります

募集要件
月々金曜日の日中、定期的に地域の筋力づくり教室に参加できる人

講座内容
筋力づくりに必要な知識や技術と、参加者への指導技術の習得

参加費 無料
日程
6月5日～8月7日の毎週水曜日(全10回)

時間 午前9時～11時30分
会場 ふれ愛支援センター2階
多目的ホール

締切り 5月31日(金)
講師 関口陽子さん
(エリア・ドゥ21健康づくりコーディネーター)