



各種介護予防教室のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。



参加希望の皆さまへ

- 予約制
- 原則全回参加可能な方を募集します。(特定の回だけの参加はできません。)
- 参加時は毎回教室当日に自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。
- 対象 町内お住まいの65歳以上で運動制限のない方(終活講座のみ運動制限問わず60歳以上の方)
- 定員 20名(終活講座のみ25名)
- 申込方法 電話または直接健康推進課長生き支援係までお申し出ください。(先着順)
- 申込期間 令和3年8月9日(月)～8月23日(月)
- 受付時間 午前8時30分～午後5時(土日祝除く)
- 費用 無料
- 会場 利府町保健福祉センター等

※新型コロナウイルス感染症等の影響で延期や中止、内容が変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

フレイル予防で若返り教室

健康な毎日を送るために、運動や栄養、口腔ケア等が大切であることは分かっていますが、何を取り組めばよいのか迷っていませんか。介護や認知症の予防に努め健康で生き活きとした毎日を送るためのポイントについて紹介、実践するなど、ためになる楽しい教室です。

● 内容

簡易フレイルチェック、低栄養予防、口腔ケア、筋トレ、脳トレなど※5回1コース

と き 9月14日(火)、9月28日(火)、
10月13日(水)、10月26日(火)、
11月30日(火)

時 間 午前9時30分～午前11時30分
持ち物等 水分補給等の飲み物

利府レッシュウォーキング教室

運動を始めるきっかけとしてウォーキングをしてみませんか。運動習慣のない方や運動に不安のある方でも無理なく参加できる内容となっています。

● 内容

4回1コースで1、2回目に屋内で簡単な体力測定、正しい姿勢や歩き方等を学んだ後、3回目、4回目に外でウォーキングを行います。(3回目:中央公園多目的運動場、4回目:グランディ 21宮城県総合運動公園を会場)

と き 9月1日(水)、9月9日(木)、9月16日(木)、9月30日(木)

時 間 午後1時30分～午後3時30分

服 装 ジャージ等動きやすい服装、

運動靴(1、2回目は内用を準備)

持ち物等 タオル、水分補給等の飲み物

終活講座(エンディングノートの書き方)

町では【在宅医療・介護連携推進事業に取り組んでいます】

エンディングノートとは、終末期医療や介護、お葬式の希望などを書き記すもので、終活のツールとして活用されています。講座では、エンディングノートを1部お渡ししながら書き方について解説します。また、金銭管理や財産の整理などに関する成年後見制度についても紹介します。

定 員 25名

内 容 エンディングノートの書き方、成年後見制度の概要

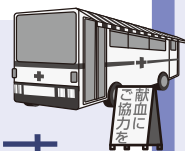
と き 9月10日(金)

時 間 午前10時～午前11時30分



献血関係のおしらせ

献血車が
やってきます。



と き 8月11日(水)

と ころ ペア・パル利府(町民交流館)

受付時間 ①午前10時～午前11時45分
②午後1時～午後4時30分

献血種類 400ml全血献血

所要時間 受付から終了まで30分

メンタルヘルス 講演会を行います

町では、「メンタルヘルスケア～ストレスとの上手なつきあい方～」という表題で、講演会を実施します。ご希望の方は、右記のとおりお申し込みください。

- と き 8月23日(月)午後2時30分～午後3時45分
- と ころ 利府町保健福祉センター
- 講 師 心のケアセンター 副センター長 福地 成 先生(医師、医学博士)
- 定 員 60名
- 申込期間 8月2日(月)～8月13日(金)
- 申込方法 電話または直接健康推進課健康総務係までお申し出ください。(先着順)
※感染症対策のため人数制限を設けていることから、後日町のYouTubeにて無料配信を予定しています。

休日診療のご案内



歯 科 (受付時間:午前9時～午後3時)

1日(日)	なかよしデンタルクリニック	多賀城市八幡1-2-18	☎366-8241
8日(日)	ABEデンタルオフィス	松島町高城字町151-4	☎353-9980
9日(月・祝)	玉川歯科医院	塩竈市玉川2-6-9	☎366-5155
15日(日)	渋井歯科医院	塩竈市宮町4-9	☎362-0637
22日(日)	はやしデンタルクリニック	多賀城市高橋2-15-6	☎794-7644
29日(日)	多賀城駅北口歯科	多賀城市中央2-8-1-1F	☎253-7468



内科・小児科 塩釜地区休日急患診療センター

※土曜日が祝日の場合はなし
【土曜日(準夜帯)】

- 受 付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢:15歳まで)

【日曜・祝日】

- 受 付 午前8時45分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
- 診療時間 午前9時～午後5時
- 診療科目 内科・小児科

☎ 塩釜地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10) ☎366-0630



深夜の急な体調不良などに便利な電話相談窓口のご紹介

宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談
時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時
土曜日 午後2時～翌朝午前8時
日・祝日 24時間

電話
番号

#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用)
☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話用)

宮城県子ども夜間安心コール「#8000」

相談
時間

午後7時～翌朝午前8時

電話
番号

#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用)
☎212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話用)

広告枠



造園緑化工事設計施工
個人の庭木剪定・空き家の除草・庭木の手入れ

株式会社 古山造園

〒981-0122 利府町菅谷字産野原14
TEL 022-356-3049 FAX 022-356-3082



Rifujikou

新車中古車販売・車検・板金・塗装
東北運輸局指定工場

有限
会社

利府自動車整備工業

利府町しらかし台六丁目8-3 (しらかし台工業団地内)
TEL(022)356-5177(代) FAX(022)356-5473