

手話で伝えよう Vol.16

新生活がスタートする4月。春の日差しが心地良い日々が続いています。今月の手話で伝えようは【春・暖かい】です。



解説
両手をおなかのあたりから2回優しく扇ぐ。
(安中市立南中学校長 高山茂男 3月31日時点)



募集

県営住宅4月

定期募集のご案内

入居可能日▼令和2年7月1日(水)
所在地・間取り・募集戸数・家賃▼募集案内をご覧ください。

入居資格▼現在住宅に困っている人
※令和2年4月1日(水)から連帯保証人が不要となりました。

※平成31年4月1日(月)から単身での申込みが可能となりました。
※その他収入制限などがあります。

※詳しくは募集案内または県住宅供給公社ホームページ(<http://www.gunma-jik.or.jp/>)をご覧ください。

申込期間▼4月1日(水)～18日(土)
申込方法▼所定の申込用紙



健康

令和2年度

安中市各種検診のお知らせ

今年度も、6月から胸部(肺がん・結核)検診、胃がんバリウム検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診、乳がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診が特定健診・後期高齢者健診と同時に実施されます。詳細については5月下旬頃、対象者全員に郵送される検診受診シールと、同封された案内をご覧ください。

市内指定医療機関での検診のどちらかを選んで受診してください。

必ずお持ちください。これまで市の検診を受けたことがない人も、ご自身やご家族のためにぜひ検診を受診しましょう。

風しん抗体検査を同時受診される人は「クーポン券」も一緒にお持ちください。

詳細は、**困健康**づくり課予防係(☎内線1172)までお問い合わせください。

お詫びと訂正

広報あんなか3月号6ページ民生委員・児童委員の担当地区の記載に誤りがありました。

誤:	下増田・国衛百石	藤巻	千枝子
正:	下増田・国衛百石	神戸	秋子
	高梨子	藤巻	千枝子

フレイルを 予防しましょう Vol.1



片膝をゆっくりと伸ばし、膝が伸びたところでつま先をできるだけ起こします。つま先を戻してから膝を曲げ元に戻します。(左右8回)

痛みが出たら中止してください。
正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで(☎内線1193)

出典▶高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

制作▶群馬県地域リハビリテーション支援センター