

## フレイルを 予防しましょう Vol.19



### フレイル予防 ストレッチ

市独自の体操「安中元気いきいき体操」から

- ①姿勢を正し、身体の後ろに手を回し重ねます。
- ②1, 2, 3, 4のカウントで身体を横にねじり、5, 6, 7, 8のカウントで戻します。
- ③左右で行います。

**ポイント**▶姿勢正しく行います。肩甲骨を引き合わせるイメージで後ろに手を回し重ねます。

◇「安中元気いきいき体操」の動画は、市公式YouTubeからご覧いただけます。



**問合せ**▶ 地域包括支援センター  
(☎内線1188)

## あんなかスマイルパーク通信 Vol.1

4月29日にスマイルパークがオープンしてから約5か月が経ちました。新型コロナウイルスの影響による制約もありますが、毎日たくさんの人にご利用いただいています。

スマイルパークは、市が委託している「NPO法人あんなか元気づくり応援団」が運営を担っています。市と連携して、建物内の受付やイベントの実施、屋外の草木の管理など、より利用者の人に近い目線でスタッフが日々の業務に取り組んでいます。

笑顔いっぱいスマイルパークに遊びに来てください。

### ◇イベントスケジュール

- ・10月16日(土)「秋の音楽祭」
- ・11月21日(日)「和紙と竹を使った風づくり」

※各イベントの詳細などについては、お問い合わせください

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります



### 問合せ▼

あんなかスマイルパーク  
(☎380-2525)



## インフルエンザ予防接種が 受けられる市内医療機関

医療機関名(50音順)	電話番号
アミヤ医院	☎385-1511
あやこまごころ診療所 ※	☎388-1180
有坂内科医院 ※	☎381-0485
いのうえ整形外科・ 内科クリニック ※	☎380-1717
いわい中央クリニック ※	☎381-2201
浦野整形外科医院	☎385-8810
大貫クリニック ※	☎380-1181
おにかた医院 ※	☎385-1351
くろさわ医院	☎393-5311
公立碓氷病院 ※	☎385-8221
櫻井内科医院 ※	☎385-8551
さるや内科医院 ※	☎384-3681
清水耳鼻咽喉科医院	☎381-0360
正田病院 ※	☎382-1123
城田医院 ※	☎385-7858
須藤病院	☎382-3131
田口医院 ※	☎393-1731
武井内科循環器科 ※	☎393-1005
永山医院 ※	☎381-0314
半田内科医院 ※	☎385-6031
藤巻医院	☎393-1324
堀口医院 ※	☎381-0229
本多病院 ※	☎382-1255
松井田病院 ※	☎393-1301
みやぐち医院 ※	☎384-1126
もてき内科医院 ※	☎382-2510

※印は事前に予約が必要な医療機関です

**接種の方法**▼  
健康保険証を持って医療機関へ行き  
予防接種を受け、自己負担金を医療機

関を受取る。申請の際には、印鑑が必要で  
す。  
**個人負担額**▼1,200円  
生活保護世帯や中国残留邦人の支援  
などを受けている人は無料になります  
ので、接種を受ける前に健康づくり  
課または住民福祉課で申請してくだ  
さい。

**問合せ**▼  
健康づくり課予防係  
(☎内線1172)

**接種回数**▼1回  
を有する人  
**助成対象となる人**▼  
①接種日時点において65歳以上の人  
②接種日時点において60〜64歳で、心  
臓、じん臓、呼吸器などに一定の障害  
を有する人

**その他**▼  
この予防接種の前後に、新型コロナ  
ワクチン接種を受ける場合は、原則と  
して13日以上の間隔を空けてくださ  
い。  
市外の医療機関で接種を希望する人  
は、安中市用の予診票を健康づくり  
課または住民福祉課で受け取り、健  
康保険証と一緒に持参して接種を受け  
てください。やむを得ない事情で事前  
に用意できない人は、市外の接種医療  
機関でお申し出ください。

**高齢者インフルエンザ  
予防接種のお知らせ**  
**助成期間**▼  
10月1日(金)〜令和4年1月31日(月)

関へお支払ください(左記の市内各  
医療機関には、あらかじめ予診票を設  
置しています)。