

はんだ健康かわら版

はんだ健康
マイレージ

はんだ健康マイレージ2024



A健診ポイント(40P以上必須)
B実践ポイント(30P以上必須)
C参加ポイント

計100Pで、
素敵な特典と交換！

詳細はこちら↓



特典交換期間内にチャレンジシートを半田市役所健康課へご提出ください。

【特典交換期間(第2クール)】 令和6年11月1日(金)～令和7年3月28日(金)

受けよう！健診・検診

<住民健診>

対 象: 満15歳以上で、他に健診を受ける機会のない方
内 容: 胸部レントゲン(結核検診)、血液検査、検尿、血圧
※満40歳以上は胸部レントゲンのみ

費 用: 無料

下記の日時・会場にお越しください。(予約不要)

日程	9:00～11:30	13:30～16:00
10月15日(火)	瑞穂記念館	医師会健康管理センター(神田町)
10月19日(土)	保健センター	医師会健康管理センター(雁宿)
10月21日(月)	向山公民館 ★	平地公民館 ★
10月28日(月)	成岩公民館 ★	宮池会館 ★
11月6日(水)	神戸公民館 ★	住吉公民館
11月8日(金)	上池公民館	有脇公民館
11月10日(日)	亀崎公民館 ★	乙川公民館 ★

★の会場は、健康相談・ストレスチェックを実施します。

<がん検診>

市の助成でお得に受けられます。
対 象: 満20歳以上の方※検診の種類によって異なります。

内 容: 胃がん、乳がん等

期 間: 5月24日(金)
～2月28日(金)

半田市ホームページ
「各種健診・検診」



詳細は、こちら↑
または市報5・9月号

集え、有志！地域で健康づくり

<健康サポーター養成講座>

健康サポーターとは、地域に健康づくりを広げる市民ボランティアです。
まずは自身の健康について楽しく学びましょう！

日 時: 10月11日、18日、25日(毎回金曜日)

場 所: 半田市役所4階 401会議室等

費 用: 無料 申込み: 要

詳細は市報9月号
またはこちら→





の教室のご案内



※12月までの日程を掲載

女性の健康講座

はんだ健康
マイレージ

<女性の心と身体ほぐし教室>

ストレッチや筋トレ、有酸素運動で心と身体を整えましょう！

対象：概ね40～60歳の半田市在住の女性

日時：11月29日、12月6、20日(すべて金曜日)13:30～15:00

場所：半田市体育館 体育室

費用：200円(傷害保険料含む)

申込み：要

申込はこちら↓



<更年期との付き合い方>

助産師から、更年期の症状についてセルフケア方法を学べる講座です。

簡単な運動も行います。

対象：半田市在住の女性

日時：12月16日(月)14:00～15:30

場所：アイプラザ半田 小ホール

費用：無料 申込み：要

申込はこちら↓



認知症の支援



詳細はこちら↓

<ご家族応援プロジェクト>

日頃の介護の話をしたり、専門職と一緒に認知症について学びませんか？

対象：初期の認知症の方を介護しているご家族の方(ご本人の参加も可)

申込み：不要



	会場	日時	費用
入門編 『認知症の基本的な知識、対応方法について』	半田市役所 4階 402会議室	11月19日(火) 13:30～14:30	無料
地域編 3.『デイサービスや施設を知ろう』★	プラチナカフェ りんりん店 (岩滑高山町5-1)	10月17日(木) 10:30～11:30	飲食を希望される場合は 飲食費。★の回のみ、 終了後にランチ(500円) を希望される方は 事前に健康課へお申し 込みください。
地域編 4.『介護者の心も大事にしよう』	カフェ安昌堂 (御幸町20)	12月14日(土) 10:30～11:30	

<脳とからだのトレーニング教室>

簡単な読み書き計算やコグニサイズ、レクリエーションで脳とからだを活性化させましょう！

対象：65歳以上 申込み：要

費用：体験会は無料！教室は全24回3,600円(教材費)

詳細はこちら↓

会場	体験会日時
やなべふれあいセンター	9月19日(木) 10:30～11:30



<子育て世代のエクササイズ体験>

忙しく自身の健康は後回しになりがち…。楽しく運動しましょう♪

内容：肩・腰すっきりエクササイズ(お子さんの同伴可)

対象：子育て世代の方(半田市在住・在勤) 費用：無料 申込：要

日時：10月16日(水)10:00～11:00

場所：岩滑こども園「ぴよぴよ」

詳細はこちら↓

