

10月からインフルエンザと コロナウイルスの予防接種 が始まります



無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくりと対応し、秘密は守ります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

	インフルエンザ	コロナワクチン
助成 接種期間	10月1日～令和8年2月28日	
助成額	一回につき1,400円	7,800円
	※助成額の差額を、医療機関の窓口でお支払いください。 ※助成対象者のうち、生活保護世帯は全額無料	
助成 対象者	【定期接種】 ①満65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の高度心臓・腎臓・呼吸器機能不全者等 ※対象者には、証明書を送付しています。	
	【任意接種】 ①生後6か月児から中学生 ②高校生相当 ③妊婦	
助成回数	・生後6か月～13歳未満：2回 ・13歳以上：1回	1回

※接種する際は、あらかじめ医療機関へ予約をお願いします。

秋田なまはげの会出張相談会～お金や暮らしの相談会～	
開催日	10月22日
開催時間	13時～16時 (相談者1組に対し、1時間程度)
会場	保健センター
相談員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



三種町民祭健康づくり講演会

- とき：10月18日 13時45分～14時45分
- ところ：琴丘総合体育館
- 内容：「脳卒中とその予防」
人生100年時代最期まで元気に生きるために
・講師 能代厚生医療センター
院長 太田原 康成 氏

クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- とき 10月5日 9時～
- コース (集合場所)
釜谷浜サンセットコース
(釜谷浜海水浴場炊事場)

町民祭クアオルト体験

- とき 10月18日 10時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(琴丘総合体育館玄関前)

クアオルトの日ウォーキング

- とき 10月9日 9時～
- コース (集合場所)
長信田里山コース
(保健センター前)

秋田犬マサとウォーキング

- とき 10月26日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入口駐車場)

クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室 (10時～)

10月28日

タオル、運動靴、飲み物を持参

温泉エクササイズ教室 (10時～)

10月30日

水着、アクアシューズを持参

共通事項

申込期限：10月14日
会場：ゆめろん
入館料：500円
定員：10人

元気づくり&リラクゼーション教室

講師 健康空間 OLA 木曾 智里 氏 (フィットネスインストラクター)

笑顔で楽しむ水中運動編

- 日時 10月17日 10時～11時
- 持ち物 水着、アクアシューズ
水の抵抗を利用した有酸素運動や浮力を利用し、
リラクゼーションを取り入れた水中運動教室です。

心と身体を楽にする運動教室編

- 日時 10月17日 13時30分～14時30分
- 持ち物 タオル、運動靴、飲み物
ヨガの呼吸を活用しながら楽しく身体を動かす運動教室です。