

かめやま

2024 JUN

6 / 16

No.447

お知らせ版

主な内容	暮らしの情報BOX	1
	広報ガイド(7月)	7
	一次救急当番医(7月)	8



★ もよおし

市民体力テスト ～体力年齢を測ってみよう～

健康政策課スポーツ推進グループ
(あいあい ☎98-5002)

体力に自信のある人も、ちょっと運動不足かな？と思っている人も、体力年齢を測ってみよう！

と き 6月28日(金)
午後6時30分～8時30分

※最終受付は午後8時

ところ 西野公園体育館

内 容

共 通 握力、上体起こし、長座体前屈

65歳未満 反復横とび、シャトルラン、立ち幅とび

65歳以上 開眼片足立ち、障害物歩行、6分間歩行

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

※この行事は、健康マイレージアプリポイント付与対象です。

●健康マイレージアプリ
についてはこちら



献血にご協力ください

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)

街頭献血では、血液の安全性

や医療機関のニーズに応じた400ml献血をお願いしています。

と き 7月4日(木)
午前10時～11時30分
午後1時～4時

ところ 市役所本庁

献血できる人 18歳(男性は17歳)～69歳の健康で、体重が50kg以上の人

※65歳以上の人や海外に渡航歴のある人、服薬中の人には献血できない場合があります。

カナリア(認知症)カフェ

地域福祉課高齢者支援グループ
(あいあい ☎84-3312)

カナリアカフェは、認知症のことで心配のある人やその家族、地域の人など、どなたでも気楽に集い、交流、情報交換、専門職などへの相談ができる場です(参加無料)。

はなカフェ

と き 7月5日(金)、19日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ 老人福祉関センター

問合先 はなの家(☎96-0217)

元気丸カフェ

と き 7月26日(金)
午後1時30分～3時

ところ あいあい2階大会議室

問合先 (社福) 亀山市社会福祉協議会地域包括ケア推進係(☎83-3575)

第20回亀山市消防操法大会

消防本部消防総務課消防救急グループ
(☎82-9496)

地域の安心・安全を支える消防団員が、日頃の訓練の成果を競い合います。ぜひ、ご覧ください。

と き 7月7日(日)
午前8時30分～正午

※雨天時は7月14日(日)に延期

ところ 亀山消防署北東分署

駐車場 パナック(株)亀山工場駐車場

※できる限り乗り合わせでの来場にご協力ください。

その他 ご来場の際は、熱中症対策として水分をお持ちください。

こころの健康相談

県鈴鹿保健所地域保健課
(☎059-382-8673)

専門医が相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

と き 7月9日(火)
午後1時30分～3時30分(予約制)

ところ 県鈴鹿庁舎1階衛生教育室
対象者 こころに悩みを持つ本人またはその家族など

参加費 無料

申込期限 7月2日(火)

申込方法 県鈴鹿保健所地域保健課へ電話でお申し込みください。