

注目情報④

スマホやパソコンで、いつでもどこでも簡単フィットネス
フレイル予防フィットネス動画 10月から配信



フレイル予防のためのフィットネス動画配信サービス「フレフィット」を10月から開始します。いつでもどこでも、脳トレや筋力トレ、ストレッチなどの運動プログラムが見られます。ぜひ登録ください。

■対象

- 個人利用：おおむね 65 歳以上の市民
- 団体利用：おおむね 65 歳以上の人で構成され、代表者と会員の約半数以上が市民の団体

■注意事項

- サービス利用にはインターネットへの接続が必要です。
- サービスの登録・利用は無料ですが、視聴する機器、インターネット通信料などは利用者負担です。



※この動画は(株)ルネサンスが提供しています

利用は簡単! 3ステップ

STEP1 ◆個人利用申し込み(インターネット)
 右記2次元コードを読み取り、必要事項を入力すると、利用申し込みが完了します。(申請書は高齢者介護課・市HPから入手可)
 ※団体利用は申請書を同課へ提出

STEP2 ◆ID・パスワードの受け取り
 サービス利用のためのIDとパスワード、視聴ページのURLを市から受け取ります。

STEP3 ◆いつでもどこでもフィットネス!
 市から送られたURL にアクセスし、ログインページにID・パスワードを入力。いつでもさまざまな種類の動画を視聴できます。



仲間と一緒にフレイル予防
 一般介護予防教室



- 対象 おおむね65歳以上の市民
- 申し込み 9月26日(火)から29日(金)に電話で
- 問い合わせ 高齢者介護課 Tel.71-2474

教室名	日時	場所	内容	定員
足腰らくらく体操教室	【豊科会場】 11月1日~2月14日 水曜日・全12回 13:30~15:00	豊科ふれあいホール	膝痛、腰痛予防に効果的な体操で無理なく足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指します。	20人(抽選)
	【穂高会場】 11月2日~2月22日 木曜日・全12回 13:30~15:00	穂高公民館講堂	今後堀金地域で開催予定。 【運動強度:中程度】	20人(抽選)
頭と体の若返り! はつらつ脳活教室 (認知機能向上教室)	10月23日~3月4日 月曜日・全12回 10:30~11:30	ルネサンス松本	脳を活性化させるプログラムや体操で、楽しみながら認知症予防を目指します。送迎バスあり。 【運動強度:やや弱め~中程度】	20人(抽選)
お口いきいきアップ 教室(堀金教室)	10月13日~12月15日 金曜日・全6回 13:30~15:00	堀金老人福祉センター	口の機能低下の改善方法など、口の健康について学びます。 今後、豊科・穂高で開催予定。	各10人(先着順)

注目情報②

投票をお願いします
安曇野ナンバーのデザイン案



安曇野ナンバー推進協議会では、応募のあった「安曇野ナンバー」のデザイン案125 作品の中から3つの候補作品を選考しました。3つの中から、安曇野ナンバーとしてふさわしいと思うデザイン案に投票をお願いします。デザイン案は市HP をご確認ください。

投票方法 10月20日(金)までにながの電子申請サービス(市HPから)または政策経営課・各支所で投票

その他 投票結果を踏まえ安曇野ナンバー推進協議会で審議を行います。決定したデザインは12月頃公表予定です。

☎政策経営課 Tel.71-2401



・安曇野599・
 あ 20-46

注目情報③

新型コロナ

インフルエンザ

ワクチン接種・予防接種のご案内

☎健康推進課 Tel.71-2470

新型コロナワクチン
 (令和5年秋開始接種)



これまで3年間、年末年始に新型コロナ感染症は流行しています。接種を希望する人は、年内の接種をご検討ください。

■対象

初回接種を終了した全ての人(接種費用は無料)

■接種期間

9月25日(月)から3月31日(日)の間に1回

■使用するワクチン

オミクロン株 XBB.1.5 対応ワクチン

■接種券

未使用の接種券をお持ちの人はそれをご利用ください。以下の人には接種券を発送します。

①5月8日から9月19日に接種した人、9月以降に65歳になる人には、前回の接種日から3カ月経過後順次発送します。

②令和4年9月20日から5月7日に接種した人は、10月以降に順次発送予定です。

※接種券を紛失した人、9月以降に安曇野市に転入した人は、右記2次元コードから接種券の再発行の申し込みができます。



インフルエンザ予防接種



対象者へ9月下旬に予診票または接種券を発送します。希望者は直接医療機関を予約してください。

任意予防接種支援(インフルエンザ)

■対象と補助額 接種時に市内に住民票がある①・②

- ①生後6カ月から小学6年生:1,000円×2回
 - ②妊婦:2,000円
- ※残りは自己負担です

■接種期間 10月1日(日)から1月31日(水)

■その他 詳細は市HPをご覧ください。

高齢者インフルエンザ予防接種

■対象と自己負担額 昭和33年12月31日以前に生まれた人:1,200円

■接種期間 10月1日(日)から12月31日(日)

■その他 実施医療機関は接種券に同封します。

ご注意ください!

新型コロナワクチンを接種する場合、インフルエンザワクチン以外の予防接種は、接種間隔が前後2週間必要です。