

本別町認知症カフェ事業

ゆうあいの里 オレンジカフェ

あへあほ体操

～体力増進で生き生きとした毎日を～

日時： 6月20日(木) 14:00～15:30

場所： 勇足いきがい館

参加費： 100円(お菓子代)

～今回の講師～

フィットネスインストラクター

おおみややよい

・プロフィール

1979年2月2日

札幌市生まれ・本別町育ち

「日常生活を楽に過ごす為の体づくりを伝える！」

をモットーに札幌市内体育館等であへあほ体操のメソッドで構成した健康体操、エアロビクス等を伝えています



申し込み不要!!

初めにコロナウイルス感染症蔓延の為延期となってしまったことお詫び申し上げます。

オレンジカフェとは、利用者やご家族・ご友人・地域の介護に携わる方など、気軽に参加いただける場所です。

今回は講師提供の動画を使用し、あへあほ体操を行います。

また、認知症や介護に関することなど、お悩み相談を承ります。

飲み物・お菓子をご用意しておりますので、ぜひお気軽にお越しください。



各オレンジカフェ参加されると健康ポイントが入ります。(詳しくは別紙にて)
当日発行にも対応しておりますので、お持ちでない方も気軽にお越しください。

【お問い合わせ】

主催：勇足小規模多機能型居宅介護事業所 ゆうあいの里 TEL 23-9000

おれんじ cafe 参加で健康ポイントが溜まります



対象：18歳以上で本別町に住所を有する方

期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日



スタンプカードを入手



箱の中からスタンプカードをお取りください。

この欄に10個のスタンプが押印されていけば商品券の引換券と交換できます。

健康ポイントシールをスタンプカードに貼る



必須以外の欄に貼ってください。 *1回参加で1スタンプです

10スタンプためる



ただし、最低1スタンプは【健診・各種がん検診の受診（受診した際の領収書もしくは結果票の提出も可）や歯科健診、献血】の参加が必要です。

商品券(1,000円)の引換券を申請する



10スタンプ貯まったカードを【役場健康・こども課】もしくは【健康管理センター】へ提出してください。
提出後、商品券の引換券をお渡ししますので、本別町商工会にて商品券と引き換えてください。

※商品券の引き換えは、年度内に1人1回です。

お問い合わせ

〒089-3334

本別町北6丁目11-4

本別町健康管理センター (TEL0156-22-2219)

対 象 事 業		スタンプ
必 須 事 業 	●健康診断、がん検診、歯科健診、献血等	
	健診を受ける（国保特定健診・後期高齢者健診・職場健診） ※職場の健診は人間ドック含む	3
	通院先で実施する血液検査結果の提出	3
	特定健診、後期高齢者健診、健康診査（町民ドック・厚生施設ドック・PET 健診）を 2年連続受診している	1
	胃、肺、大腸がん検診（町集団検診・職場健診） ※職場の健診はオプションで受けたがん検診の場合	各2
	ピロリ菌検査（対象：20歳以上）	1
	ヘリカルCT 検診（町民ドック・厚生施設ドックオプション）	2
	人間ドック（町民ドック・厚生施設ドック）、PET 検診（北斗病院）	各6
	脳ドック	3
	肝炎ウイルス検診（町集団検診）	1
	前立腺がん検診（町集団検診・町民ドックオプション・職場健診）	1
	骨粗しょう症検診（町民ドックオプション・職場健診）	1
	子宮、乳がん検診（町集団検診・個別検診・職場健診）	各2
	歯科健診（町が実施する健診・各歯科医院での健診）	3
	妊婦歯科健診（対象者には受診票を渡しています） ※母子手帳で結果を確認します	3
	健診結果説明会（集団・個別）	2
献血 ※献血カード持参必要	2	
そ の 他 の 事 業 	●町主催のイベントや健康づくり活動	
	健康相談（フクハラでのまちの保健室・地域サロン） ※1回参加で1スタンプ	1
	食生活改善推進員主催の活動参加（料理教室など） ※1回参加で1スタンプ	1
	講演会（健康づくり・介護予防） ※1回参加で1スタンプ	2
	オレンジカフェ ※1回参加で1スタンプ	1
	まる元運動教室、元気いきいき教室 ※1回参加で1スタンプ	1
	各種運動教室（水中運動講習会・健康づくり教室・出張フィットネスなど） ※1回参加で1スタンプ	1
	体育施設の利用（町体育館・増進センター・ふれあい多目的アリーナ、町民水泳プール） ※団体利用可	1
	運動記録表の提出（上段以外の施設での運動・自宅でのトレーニング・ウォーキング等） ※記録表は役場健康・こども課、もしくは健康管理センターにあります ※運動1回につき1スタンプ	1
	産後ケアクラス	2
	子育てママのためのリフレッシュ講座（エアロビクス・ヨガ）	各2
健康ポイント事業へ参加 ※年度内に1回	1	

- ・必須事業とその他事業で合わせて10スタンプ貯まると商工会商品券 1,000 円分の引換券をお渡しします。
- ・職場健診については受診が確認できるものを提出してください。（結果票、領収書等）
- ・各歯科医院で受ける歯科健診は、領収書と診療明細書を提出してください。