

参加者募集!

介護予防一般高齢者施策

生き生きクラブ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、楽しみながら「介護予防」(介護が必要な状態にならないようにすること)に取り組んでいきませんか?

シルバリーハビリティ体操指導士が介護予防のために考えられた

【いきいきヘルス体操】(日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操)や【いきいきヘルスいっぽう体操】(体の柔軟性を高めたりする体操)を行います。肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などの予防のために、

一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心してできる体操です。仲間づくりや気分転換1回だけ参加したい方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

ご利用ください! 健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分(月曜日休室)

●料 金…1回あたり100円(免除制度あり)
※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

【7月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	3日(土)	午後1時	無料	
	6日(火)	午前9時		
	11日(日)	午後1時		
	14日(水)	午後6時30分		
ミ ニ 教 室	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	7日(水)	午前11時	100円
		14日(水)		
		21日(水)		
		28日(水)		
	チューブ運動 (30分程度)	1日(木)	午前11時	100円
		8日(木)		
		15日(木)		
	バランスボール (1時間程度)	2日(金)	午前11時	100円
9日(金)				
16日(金)				
23日(金)				

◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

※1 健康増進室利用講習会

- 対象者=市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員=各日8人(予約制)
- 申し込み方法=電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

※2 ミニ教室

- 対象者=健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員=各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)
- 申し込み方法=電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります。)

＜申込期間＞6月24日(木)から受け付けます(土・日・祝日を除く)。午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課 ☎25-2100

ご参加ください

- 会場=谷和原公民館
- 日時=8月下旬～11月中旬までの毎週火曜日
午前9時45分～11時30分
(受け付けは午前9時15分～、希望者のみ血压測定)
- 対象=65歳以上の市内在住者 / ●参加費=無料
- 定員=50人程度(定員になり次第締切らせていただきます)
- 送迎=あり(停留所・時間は後日お知らせします)
- ※送迎できる人数に限りがあります。
- 申し込み方法=介護福祉課窓口またはお電話
- 申込期間=6月21日(月)～7月6日(火)(土・日を除く)
- ※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、念のためかかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。
- ※お申し込みいただいた方には、後日詳しいお知らせを郵送します。
- ※自家用車などの手段で自力でこれる方は、乗り合わせのうえお越しいただけるよう、ご協力ください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線1172)

保健カレンダー(7月)

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	12日(月) 午前9時30分～11時30分	筒戸農村集落 センター
こころの 健康相談 (予約制)	21日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉 センター

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	26日(月)	午後1時～2時	平成22年4月生
1歳6カ月児健診	29日(木)	午後1時～2時	平成20年12月生
2歳児歯科健診	14日(水)	午後1時～2時	平成20年6月生
3歳児健診	6日(火)	午後1時～2時	平成19年5月生
パパママ教室(予約制)	24日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	13日(火)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	23日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ予防接種	28日(水)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満

※健診などの詳しい内容は「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。