

平成24年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

お元気なうちからご自分の身体を見つめ、お年を重ねても明るく前向きに過ごしていただけるよう、すぐに実行できる身近な情報をお届けします。それぞれの体調に合わせて軽い運動やマッサージを行う事で膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接お越しください。
 ※「過ごしやすい季節に是非、ご参加ください」

【参加費】 無料
 【会場別日程】



※9月18日 小坂13区公会堂「股関節の運動」
 講師:健康運動指導士 渋川貴子 先生

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	11月 1日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 4日(火)		
	吉崎公会堂	11月 6日(火)		
		12月 10日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	11月 29日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 18日(火)		栄養士
	馬山生活改善センター	11月 30日(金)		健康運動指導士
		12月 19日(水)		栄養士
	蒔田地区集会所	11月 26日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		12月 20日(木)	午前10時～12時	栄養士
小坂地区	東野牧生活改善センター	11月 13日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 17日(月)		
	13区公会堂	11月 14日(水)		
		12月 21日(金)		
	北小地区集会所	11月 16日(金)		栄養士
		12月 7日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	11月 9日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 11日(火)		
	西牧活性化センター	11月 2日(金)		
		12月 6日(木)		
	三ツ瀬集会所	11月 12日(月)		
		12月 12日(水)		
青倉地区	大桑原地区集会所	11月 15日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 3日(月)		栄養士
	下青倉集会所	11月 27日(火)		健康運動指導士
		12月 14日(金)		栄養士
	桑本地区多目的集会所	11月 28日(水)		健康運動指導士
		12月 13日(木)		栄養士

参加者の声



- ①教室に通ってから、体を意識して動かすようになりました。ありがとうございました。
- ②4月より始めてとても良かったです。これからも出来るだけ参加させていただきます。
- ③先生のご指導がとても解りやすく、毎日習った運動を行っています。
- ④教室があるのが楽しみです。いつまでも続けていきたいです。私の背筋が伸びました。
- ⑤楽しく役に立つ教室です。私の会場は人数が少ないのが残念。多くの人に参加してほしい。
- ⑥自宅でいろいろ思い出してやっています。よい教室なので、今日はお父さんもつれてきました。
- ⑦先生の話が上手。自分の為なので、これからも頑張ってください。
- ⑧本当にいろいろ良くなって、体を毎日動かせるようになりました。たかちゃんありがとう。

■問い合わせ先：健康課 高齢者支援係(内線328)まで

11～12月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3、4か月児	12月21日(月)	平成24年7月～8月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成24年4月～5月生まれ		
	9、10か月児		平成24年1月～2月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただけます。					
幼児健診	1歳児	11月30日(金)	平成23年9月～10月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児		平成23年3月～4月生まれ		
	2歳児		平成22年9月～10月生まれ		
	3歳児		平成21年9月～10月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	11月30日(金)	平成22年3月～4月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ	歯科健診、歯科保健相談・希望者にフッ素塗布
	3歳6か月児		平成21年3月～4月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	11月 2日(金) 12月 7日(金)	午後1時30分～ 3時30分	健康に関する 相談のある人	乳幼児は 母子健康手帳、 歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、 血圧測定、育児相談、授乳相談、 むし歯予防相談など
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日 (祝・祭日を除く)	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦 健康診査受診票発行・健康 相談
精神保健相談 「こころの相談」	12月14日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アル コール依存、ひきこもり、 暴力、その他、さまざま なこころの悩みや病気を もつ本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をして ください。

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

富岡保健福祉事務所 11～12月

●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
会場 富岡合同庁舎
担当者 医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日時 11月8日(木)、12月13日(木) 午後1時～3時
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、
さまざまなこころの悩みや病気をもち本人又はその家族など
会場 富岡合同庁舎
担当者 精神科医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

住まいの困った! どうしたらいいの? にお答えします。

住まいるダイヤルは国土交通大臣から指定を受けた
住宅専門の相談窓口です。

- ・住まいに関するいろいろなお相談
- ・リフォーム見積チェックサービス(リフォームの図面・見積書のチェック)

お近くの弁護士会にて、弁護士・建築士による専門家相談(無料対面相談)も行っています。
まずはお気軽にお電話ください! 受付時間: 10:00～17:00(土・日・祝日除く)



住まいるダイヤル
0570-016-100



公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター <http://www.chord.or.jp/>