

# 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い、膝痛や腰痛を予防し、転ばない身体を作りましょう。お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接ご参加ください。

《7月～8月は、栄養士が講師に加わります。》

栄養バランスが崩れると…骨粗しょう症や貧血、糖尿病や脳梗塞など様々な病気を招きます。

食事は介護予防、健康づくりの基本!日頃の疑問も聞ける良いチャンスです。

【参加費】 無料

【会場別日程】 \*6/26(火)蒔田地区集会所のみ午後実施になりますのでご注意ください。

\*6月蒔田地区集会所の日程が変更になっています。

下仁田地区	会場	開催日	時間	講師
	公民館3階大会議室	6月 6日(水)	午前10時～12時	健康運動指導士
		7月 2日(月)		
	吉崎公会堂	6月 4日(月)		
		7月 3日(火)		

馬山地区	会場	開催日	時間	講師
	鎌田地区集会所	6月27日(水)	午前10時～12時	健康運動指導士
		7月24日(火)		栄養士
	馬山生活改善センター	6月26日(火)		健康運動指導士
		7月25日(水)		栄養士
	蒔田地区集会所	6月26日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		7月26日(木)	午前10時～12時	栄養士

小坂地区	会場	開催日	時間	講師
	東野牧生活改善センター	6月 8日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		7月12日(木)		
	13区公会堂	6月19日(火)		
		7月13日(金)		
	北小地区集会所	6月18日(月)		
		7月 9日(月)		

西牧地区	会場	開催日	時間	講師
	矢川友愛館	6月 1日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		7月 6日(金)		
	西牧活性化センター	6月 5日(火)		
		7月 5日(木)		
	三ツ瀬集会所	6月 7日(木)		
		7月10日(火)		

青倉地区	会場	開催日	時間	講師
	大桑原地区集会所	6月21日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		7月19日(木)		栄養士
	下青倉集会所	6月22日(金)		健康運動指導士
		7月11日(水)		栄養士
	桑本地区多目的集会所	6月28日(木)		健康運動指導士
		7月18日(水)		栄養士

■問い合わせ先：下仁田町役場 健康課 高齢者支援係 (内線328)まで

## 6～7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	6月25日(月)	平成24年1月～2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、むし歯予防指導、家族計画・授乳指導、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成23年10月～11月生まれ		
	9、10か月児		平成23年7月～8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」を聞いていただきます。					
幼児健診	1歳児	7月30日(月)	平成23年5月～6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22年11月～12月生まれ		
	2歳児		平成22年5月～6月生まれ		
	3歳児		平成21年5月～6月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	7月30日(月)	平成21年11月～12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20年11月～12月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	6月 1日(金) 7月 6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	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」	6月 8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 6～7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** 6月14日(木)、7月12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つ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

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスメイト)による

## 「男性の料理教室」 受講者募集!

包丁をにぎって調理したことのない男性、初心者が集まってワイワイとにぎやかにみんなで楽しく料理をしてみませんか。



12月のキムチスバゲティ作りの様子。

★日 時 6月27日(水) 10時～13時  
 ★会 場 保健センター 2階 栄養学習室  
 ★対 象 者 町内在住の男性20名(先着順)  
 ★内 容 調理実習「手軽に作れる中華丼!」  
 ★実 施 者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします  
 ★費 用 調理実習材料代 500円

★持 ち 物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代  
 ★申 込 み 健康課(保健センター) 栄養士まで  
 ☎82-5490  
 6月5日(火)から申込受付開始します