

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、すぐに行え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】 *8/21(火)下青倉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。

下仁田地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	公民館3階大会議室	7月 2日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 1日(水)		栄養士
	吉崎公会堂	7月 3日(火)		健康運動指導士
		8月 6日(月)		栄養士
馬山地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	鎌田地区集会所	7月 24日(火)	午前10時～12時	栄養士
		8月 28日(火)		健康運動指導士
	馬山生活改善センター	7月 25日(水)		栄養士
		8月 30日(木)		健康運動指導士
	蒔田地区集会所	7月 26日(木)		栄養士
		8月 31日(金)		健康運動指導士
小坂地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	東野牧生活改善センター	7月 12日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 22日(水)		栄養士
	13区公会堂	7月 13日(金)		健康運動指導士
		8月 23日(木)		栄養士
	北小地区集会所	7月 9日(月)		栄養士
		8月 17日(金)		健康運動指導士
西牧地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	矢川友愛館	7月 6日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 8日(水)		栄養士
	西牧活性化センター	7月 5日(木)		健康運動指導士
		8月 7日(火)		栄養士
	三ツ瀬集会所	7月 10日(火)		健康運動指導士
		8月 20日(月)		栄養士
青倉地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	大桑原地区集会所	7月 19日(木)	午前10時～12時	栄養士
		8月 27日(月)		健康運動指導士
	下青倉集会所	7月 11日(水)		栄養士
		8月 21日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	桑本地区多目的集会所	7月 18日(水)	午前10時～12時	栄養士
		8月 29日(水)		健康運動指導士

■問い合わせ先：下仁田町役場 健康課 高齢者支援係(内線327)まで

7～8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	8月27日(月)	午後1時30分～2時	平成24年3月～4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23年12月～1月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成23年9月～10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)	午後1時30分～2時	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		午後1時15分～1時30分	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)	午後1時15分～1時30分	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」		7月 6日(金) 8月 3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」		8月10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 7～8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 7月12日(木)、8月9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

閉館のお知らせ

福祉の湯は平成24年9月30日をもちまして、老朽化等により、閉館させていただきます。

長い間ご利用いただき、本当にありがとうございました。

また、開館期間中の更なるご利用をお願いいたします。
荒船の湯のご利用も併せてお願いいたします。

健康課福祉係 82-2111(325、326)

健康診断を

8月4日(土)に実施します!

5月～6月に受診できなかった方は是非お出掛けください

■8月4日(土) 会場:保健センター
時間 午前9時00分～11時30分

【問い合わせ先】

健康課 保健環境係(保健センター内)
☎82-5490