

平成25年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

25年度も引き続き高齢者の皆さんが毎日を元気で、「いきいき」と生活できるようこの教室を実施いたします。

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下さい。

【参加費】 無料

【会場別日程】 ※午前、午後をお間違えのないようご注意ください。

※中小坂地区は会場が25年度より13区公会堂から旧小坂小に変更となります。



下仁田地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	公民館3階大会議室	4月 2日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 2日(木)		
	吉崎公会堂	4月 1日(月)		
5月 20日(月)				
馬山地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	鎌田地区集会所	4月 22日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		5月 14日(火)		
	馬山生活改善センター	4月 26日(金)	午前10時～12時	
		5月 22日(水)		
	蒔田地区集会所	4月 23日(火)		
		5月 23日(木)		
小坂地区	会 場	開催日	時 間	
	東野牧生活改善センター	4月 5日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 24日(金)		
	旧小坂小校舎 1階西教室	4月 18日(木)		
		5月 16日(木)		
	北小地区集会所	4月 19日(金)		
5月 31日(金)				
西牧地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	矢川友愛館	4月 4日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 9日(木)	午後1時30分～3時30分	
	西牧活性化センター	4月 3日(水)	午前10時～12時	
		5月 1日(水)		
	三ツ瀬集会所	4月 23日(火)	午後1時30分～3時30分	
5月 28日(火)		午前10時～12時		
青倉地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	大桑原地区集会所	4月 25日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 30日(木)		
	下青倉集会所	4月 16日(火)	午後1時30分～3時30分	
		5月 21日(火)		
	桑本地区多目的集会所	4月 15日(月)	午前10時～12時	
5月 27日(月)				

☆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは☆

4月から健康長寿、毎日を元気に過ごせるロコモティブ予防の講座が新たに補強されます。

あなたも 7つのチェック から始めては？

詳しくは当健康教室で！

■問い合わせ先：健康課 高齢者支援係(内線328)

4～5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	4月22日(月)	午後1時30分～2時	平成24年11月・12月生まれ 平成25年1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8月・9月・10月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成24年5月・6月・7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	5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 ※ 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9月～10月生まれ		
	2 歳 児			平成23年3月～4月生まれ		
	2歳6か月児			平成22年9月～10月生まれ		
	3歳6か月児			平成21年9月～10月生まれ		
	3 歳 児		午後1時15分～1時30分	平成22年3月～4月生まれ		
定期健康相談「ふれあい広場」		4月 9日(火) 5月14日(火)	午後1時30分～3時30分	全 住 民	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」		4月12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 4～5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 4月11日(木)・5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

2歳6か月・3歳6か月のお子さんをお持ちの方へ

平成24年度までは、幼児歯科健診のみでしたが、平成25年度から幼児健診の対象となります。広報の健康カレンダーをご確認のうえ、お出かけください。

4月から定期健康相談「ふれあい広場」変更について

●実施日

第1週金曜日から第2週火曜日(8月・2月は第1週金曜日になります)。

●スタッフの配置

歯科衛生士が偶数月のみとなります。(4・6・8・10・12・2月)
助産師・保健師・栄養士の配置は昨年と同じです。

問い合わせ先 健康課 保健環境課(保健センター内) ☎82-5490