

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。

《1月は栄養士が講師に加わります。》

バランスの良い食事で、冬を元気に乗り切りましょう!

お申し込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

寒い季節ですが充分気を付けて、積極的に体を動かしましょう。

【参加費】 無料

【会場別日程】 ※1月の13区公会堂の日程が変更になっています。

※午前、午後をお間違えのないようご注意ください。



【くせを取り、足首から内股の筋肉補強】

11月28日 桑本地区多目的集会場

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	1月 8日(火)	午前10時～12時	栄養士
		2月 6日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	吉崎公会堂	1月 7日(月)	午前10時～12時	栄養士
		2月 5日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
馬山地区	鎌田地区集会所	1月 24日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		2月 28日(木)	午後1時30分～3時30分	
	馬山生活改善センター	1月 25日(金)	午前10時～12時	
		2月 27日(水)	午後1時30分～3時30分	
	時田地区集会所	1月 23日(水)	午前10時～12時	
		2月 26日(火)	午後1時30分～3時30分	
小坂地区	東野牧生活改善センター	1月 22日(火)	午前10時～12時	栄養士
		2月 18日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	13区公会堂	1月 25日(金)	午前10時～12時	栄養士
		2月 13日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	北小地区集会所	1月 11日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		2月 22日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	1月 9日(水)	午前10時～12時	栄養士
		2月 8日(金)		健康運動指導士
	西牧活性化センター	1月 10日(木)	午後1時30分～3時30分	栄養士
		2月 7日(木)		健康運動指導士
	三ツ瀬集会所	1月 16日(水)	午前10時～12時	栄養士
		2月 12日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
青倉地区	大桑原地区集会所	1月 17日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		2月 21日(木)	午後1時30分～3時30分	
	下青倉集会所	1月 18日(金)	午前10時～12時	
		2月 19日(火)		
	桑本地区多目的集会所	1月 31日(木)	午前10時～12時	
		2月 20日(水)		

参加者の声



- ①ていねいに教えていただくので、月一度が楽しみです。
- ②会場が近いから行きやすい。
- ③疲れた時に、教わったことを思い出して体操すると良くなる。
- ④用事があって休んだ時は残念でした。やっぱり出席すると体に良いです。
- ⑤予防を重点に続けて参加していきたいと思います。

■問い合わせ先：健康課 高齢者支援係(内線328)まで

1～2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	2月25日(月)	平成24年9月～10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6月～7月生まれ		
	9、10か月児		平成24年3月～4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	1月28日(月)	平成23年11月～12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5月～6月生まれ		
	2歳児		平成22年11月～12月生まれ		
	3歳児		平成21年11月～12月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	1月28日(月)	平成22年5月～6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5月～6月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	1月11日(金) 2月1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」	2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 1～2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 1月10日(木)、2月14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

110番通報のお願い

110番通報は、警察への緊急電話です。あなたの素早い通報が、事件・事故等の早期解決につながります。

110番を正しく利用して安全・安心なまちづくりをしましょう!

◎110番のポイントは

★いつ、どこで? ★何がありましたか? ★どんな様子ですか?

★犯人を見ましたか、犯人の服装は、乗り物は、逃げた方向は?

★あなたのお名前は、電話番号は?

◎相談や照会は#9110を利用してください

相談や照会に110番を利用されますと、110番回線数の都合もあり、緊急電話に対応できなくなってしまいます。

問い合わせや相談などは、お近くの警察署又は「#9110」へ電話してください。

