

# 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。

**【参加費】** 無料

**【会場別日程】** ※4・5月はすべて午前中に実施いたします。

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	4月 2日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 2日(水)		
	吉崎公会堂	4月 3日(火)		
		5月 1日(火)		
馬山地区	鎌田地区集会所	4月 26日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 31日(木)		
	馬山生活改善センター	4月 27日(金)		
		5月 23日(水)		
	時田地区集会所	4月 25日(水)		
		5月 25日(金)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	4月 16日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 17日(木)		
	13区公会堂	4月 17日(火)		
		5月 22日(火)		
	北小地区集会所	4月 20日(金)		
		5月 21日(月)		
西牧地区	矢川友愛館	4月 6日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 14日(月)		
	西牧活性化センター	4月 4日(水)		
		5月 11日(金)		
	三ツ瀬集会所	4月 5日(木)		
		5月 15日(火)		
青倉地区	大桑原地区集会所	4月 19日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 24日(木)		
	下青倉集会所	4月 24日(火)		
		5月 29日(火)		
	桑本地区多目的集会所	4月 23日(月)		
		5月 30日(水)		

■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

## 健康講座「放射能と健康」を開催しました

先日、2月23日(木)に下仁田町公民館の大会議室にて、健康講座を開催しました。90名の参加があり、会場はいっぱい、参加されたみなさんは、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

講師は、前橋市にある県民健康科学大学大学院 診療放射線学研究所 倉石政彦准教授(下仁田町汚染状況重点調査委員会委員)でした。

放射能の理解、健康への影響、生活での注意点をお話していただきました。正しい情報を正しく受け止めることが大切であること等、専門的なお話をわかりやすく話していただき、講演の最後には、会場のみなさんからの質問に一つひとつ答えていただきました。

健康課 保健環境係(保健センター内)



★毎日の生活で気をつけたいこと★

1. 外からもどったら、手洗い・うがい
2. ケガをしたら、すぐに洗う
3. 小さな傷でも絆創膏
4. マスクの着用

(講演会の倉石先生のスライドより引用)