

平成25年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

皆さんが毎日を元気で、「いきいき」と生活できるよう教室に参加しませんか。
 普段の生活で身についた体のくせをとり、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】 ※鎌田地区は、7月の教室はありません。8月に2回行います。

	会 場	開催日	時 間	講 師
下仁田地区	下仁田町公民館3階大会議室	7月 2日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 5日(月)		管理栄養士
	吉崎公会堂	7月 1日(月)		健康運動指導士
		8月 2日(金)		管理栄養士
馬山地区	鎌田地区集会所	8月 7日(水)	午後1時30分～3時30分	管理栄養士
		8月 26日(水)		健康運動指導士
	馬山生活改善センター	7月 26日(金)	午前10時～12時	管理栄養士
		8月 9日(金)		健康運動指導士
	蒔田地区集会所	7月 23日(火)		管理栄養士
		8月 27日(火)		健康運動指導士
小坂地区	東野牧生活改善センター	7月 5日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 19日(月)		管理栄養士
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	7月 18日(木)		健康運動指導士
		8月 22日(木)		管理栄養士
	北小地区集会所	7月 10日(水)		管理栄養士
		8月 7日(水)		健康運動指導士
西牧地区	矢川友愛館	7月 4日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		8月 1日(木)		管理栄養士
	西牧活性化センター	7月 17日(水)		健康運動指導士
		8月 21日(水)		管理栄養士
	三ツ瀬集会所	7月 16日(火)		健康運動指導士
		8月 20日(火)		管理栄養士
青倉地区	大桑原地区集会所	7月 25日(木)	午前10時～12時	管理栄養士
		8月 8日(木)		健康運動指導士
	下青倉集会所	7月 9日(火)		管理栄養士
		8月 6日(火)		健康運動指導士
	桑本地区多目的集会所	7月 22日(月)		管理栄養士
		8月 5日(月)		健康運動指導士

*いきいき健康教室では、参加者を募集しています。

■お問い合わせ先:下仁田町役場 健康課 高齢者支援係 82-2111(内線327又は328)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26日(月)	平成25年4月～5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・授乳指導育児相談、離乳食相談と試食
	6,7か月児		平成25年1月～2月生まれ		
	9,10か月児		平成24年10月～11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	7月26日(金)	H24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・歯ブラシ	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、食生活指導と手作りおやつを試食、保健指導、心理発達相談
	1歳6か月児		H23年11月～12月生まれ		
	2歳児		H23年5月～6月生まれ		
	2歳6か月児		H22年11月～12月生まれ		
	3歳6か月児		H21年11月～12月生まれ		
	3歳児		H22年5月～6月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	7月9日(火) 8月6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	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9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11日(木)8月8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

シニア教室開催のお知らせ

地域の皆さんが毎日を元気で、また、地域のコミュニケーションを深める場として「旧小坂小学校」において年間を通した事業を計画しています。

健康運動指導士、栄養士のほか、いろんな分野の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【参加費】 無料

【日程・内容】 第4回 7月22日(月)午前10時～11時30分 『うまい話に要注意』
 悪徳商法被害の防止を楽しい寸劇で、だましの手口・からくりを知ってください。
 第5回 8月 8日(木)午前10時～12時00分 『夏のかんたんレシピ』

【会場】 旧小坂小学校

お問い合わせ先 役場 健康課 高齢者支援係 82-2111(内線327又は328)まで