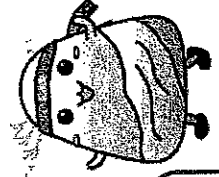


令和2年度

紀美野町健康づくり実践カレンダー



何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていきたいに！！

これは予定です。新型コロナウイルス感染予防等のため、変更する場合があります。広報や回覧等でご確認いただきますようお願いいたします。

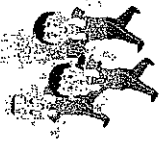
身体機能の低下が気になる方やもっと体力をつけたい方へ

○健康アップ・チャレンジ教室

健康運動指導士の指導による、トレーニングマシンを使用した運動教室です。皆さんで気持ちよく体をほぐし、心地よい汗をかきませんか？

場所： 総合福祉センター2F トレーニングルーム
日時： 毎週火曜日 午前9時30分～11時30分
回数： 週1回 3か月の教室です。

内容： ストレッチ及び運動、トレーニングマシンを使用したトレーニング
対象： おおむね65歳以上の方
定員： 12名

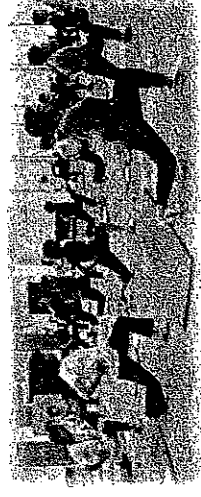
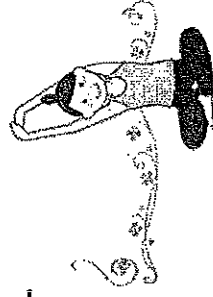


働き盛り世代の健康づくりに！！ ○美ボディトレーニング

健康運動指導士と一緒に楽しく運動を始めましょう！

場所： 総合福祉センター3F
回数： 週1回×12回

日時： ①8/17(月) ②8/25(火) ③8/31(月) ④9/7(月) ⑤9/14(月) ⑥9/28(月)
⑦10/5(月) ⑧10/12(月) ⑨10/19(月) ⑩10/26(月) ⑪11/2(月) ⑫11/9(月)
内容： インボディ測定、トレーニングマシンを使った筋トレ、ウォーキング、エクササイズ等
対象： 40歳～64歳（申し込み時点での年齢） ※初めての方優先
定員： 30名 ※詳細は広報等で周知いたします。



○トレーニングルームを利用 ～運動☆始めよう！続けよう！～

自分の好きな時間に、トレーニングマシンやルームランナー、エアロバイク等を利用して自主トレーニングをしましょう！
利用できる方： 高校生以上の方など誰でもご利用いただけます。

利用料： 町内在住者、町内勤務者、町内の学校に通学している方・・・無料
町外の方・・・（1人1回につき）310円
いつでも初回登録料のみ110円
利用時間： 午後1時～9時（午後8時までに入室してください。）
利用できる日： 毎週水・木・金・土・日曜日（祝日の場合はご利用できません。） ※ただし、行事でご利用できないこともあります。
申し込み先： 直接トレーニングルームへ、印鑑を持ってお越しください。



食事に関心のある方やお口の健康が気になる方へ

○楽しい健康づくり講座 ～出前講座を開催！！～ 今日から始める健康づくり！ お気軽に声をおかけください！

10人程度集まる場に、栄養士や歯科衛生士等がお伺いいたします。

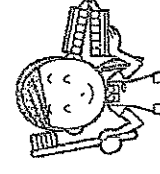
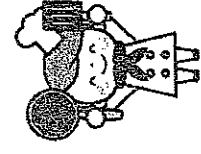
①健康アップ☆おいしい料理教室（10か所程度募集！）

健康的で美しくなれる、おいしいバランスのとれた食事づくりを提案します！
料理初心者の方はもちろんのこと、自信のある方にも楽しい料理教室です。
みんなで楽しく料理を作って食べましょう！

②歯つぴー☆スマイル教室（10か所程度募集！）

歯とお口の健康は全身の健康につながるというわれています。・・・だから、毎日のケアが大切です！
歯とお口に自信のある方はもちろんのこと、自信がなくて不安な方もぜひ参加していただきたい教室です。
大人のお口と歯の健康について楽しく学びましょう！

※教室の日時・場所・内容等の詳細については、グループのみなさんと相談しながら決めさせていただきます。
保健福祉課(489-9960)までお気軽にご連絡ください！



物忘れが気になる方へ

○ファイブ・コグ検査

認知症になると低下しがちな脳の5つの機能（記憶・注意・言語・視空間認知・思考）を調べるDVDを見ながらの検査です。（検査は約45分）
認知症予防についてもご説明いたします。さあ、みんなですべてに取り組みましょう！

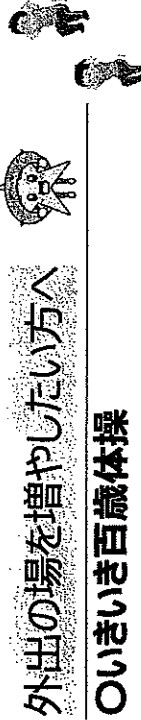


○認知症サポーター養成講座

認知症は脳の病気です。自分も含め、家族や友人など、誰もがなる可能性があります。「認知症サポーター」とは、何か特別なことをする人ではありません。認知症という病気を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人とその家族を温かく見守り、応援する人をいいます。認知症サポーターの力で、「認知症になっても安心して暮らせる紀美野町」にしませんか？
※受講は無料です。詳しくはお問い合わせください。



検査日	結果説明日	場所	時間
令和3年 1月27日（水）	2月3日（水）	総合福祉センター	午後1時30分～3時
2月17日（水）	2月24日（水）	美里支所	午後1時30分～3時



外出の場を増やしたい方へ

〇いきいき百歳体操

手足におもりをつけて行うゆっくりとした運動で、椅子に座ってDVDを見ながら行う約40分の筋力トレーニングです。週1回集まり、運動を継続することで、身体機能の低下を予防することができます。

〇わかば転ばん塾・生石サミット

高齢者のための、ストレッチ・筋力トレーニング・ステップ運動です。あわせて約1時間30分のトレーニングで、みなさん気持ちのよい汗を流しています。

	場 所	と き
わかば転ばん塾	総合福祉センター（下佐々）	毎週木曜日 9時30分～
わかば転ばん塾 （かしこ）	かしこ荘（小畑）	毎月第1・3月曜日 9時30分～
けやき転ばん塾	上真国多目的集会所 （花野原）	毎週火曜日 9時30分～
生石サミット	総合福祉センター（下佐々）	月・火・金曜日で月6回程度 13時30分～15時

〇サロン

集会所など身近な地域に集い、茶話会や健康講座、趣味の活動を楽しむ場で、どなたでも参加できます。

拠 点	サロン名	場 所	拠 点	サロン名	場 所
下佐々	1 サクラ会	河南集会所	24 釜滝21の会	釜滝集会所	
	2 たんぽぽ会	下佐々コミュニティセンター	25 憩いの部屋西野	西野集会所	
	3 チェイタイパップ	下佐々東中町集会所	26 コスモス会	東野集会所	
吉見	4 下佐々なかよし会	新生町集会所 紀美野町中央児童館	27 国木原サロン	国木原集会所	
	5 吉見おきらく会	吉見集会所	28 いきいきふくだサロン	福田集会所	
	6 芝崎サロン	芝崎集会所	29 いちばふれあいサロン	神野市場交流 ふれあいセンター	
動木	7 シクラメンの会	動木本郷集会所	30 野中ふれあいサロン	野中集会所	
	8 もみじ会	平集会所	31 安井サロン	安井集会所	
	9 山畑サロン	山畑集会所	32 ひのしたサロン	樋下高齢者ふれあい 憩いの家	
小畑	10 グリーニングクラブ	緑ヶ丘集会所	33 サロン柿の実	永谷集会所	
	11 サロンまがりや	動木集会所	34 サロンあけい	上ヶ井高齢者ふれあい 憩いの家	
	12 希望ヶ丘ふれあい サロン	かしこ荘	35 大角サロン	大角集会所	
柴目	13 サロンぬくもり	野上厚生病院福祉ホーム ぬくもり	36 フレッシュ会	紀美野町自然体験 世代交流センター	
	14 かしこ池サロン	かしこわ未来づくりセンター	37 將軍ざくらの会	国吉多目的集会所	
	15 柴目サロン	柴目集会所	38 ほたるの里	毛原下集会所	
長谷	16 長谷サロン	赤坂集会所	39 憩いの家毛原サロン	紀美野町長谷毛原 健康センター	
	17 みかんの会	大藪集会所	40 おしゃべりサロン	毛原上集会所	
	18 サロン楽笑	長谷集会所	41 和みの会	長谷宮集落センター	
吉野	19 吉野ハッピーサロン	吉野集会所 紀美野町吉野児童館	42 サロン満月	井堰集会所	
福井	20 福井サロン	福井集会所	43 ゆずの会	紀美野町真国区民センター	
奥佐々	21 やまなみサロン	小川診療所2階	44 サロンげやき	上真国多目的集会所	
	22 奥華サロン	奥佐々集会所	45 勝谷サロン	勝谷集会所	
松瀬	23 ひだまりサロン	松瀬集会所			

健康相談のお知らせ

保健師などが各種健診結果等を説明します。自分の健康状態を知り、今後のよりよい生活につなげましょう。生活改善に関心のある方も、ご相談に応じますので、お気軽にお問合せ下さい。

場 所：総合福祉センター

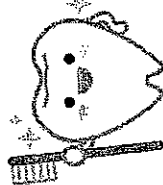
日 時：毎週水曜日 9時～11時

※ご希望により、血圧測定・検尿・体脂肪測定・骨密度測定も行います。
※健康ファイル・健康手帳をお持ちの方は持参ください。



ご存知ですか？

80歳で20本の歯を残す「8020運動」
90歳で20本の歯を残す「9020運動」
ずっと自分の歯でおいしく食べるために、
歯科健診を受けましょう!!



【問い合わせ先】

保健福祉課：下佐々1408-4（総合福祉センター内）

☎ 489-9960

