



令和6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くために!!

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。

気持ちよく体をほぐし、心地よい汗をかきましょう!

場所：総合福祉センター2F トレーニングルーム

日時：毎週金曜日 9時30分～11時30分

回数：週1回3か月（毎月第1金曜日からスタートできます）

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



これは予定です。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。



○総合福祉センターのトレーニングルーム

自分の好きな時間に自主トレーニングをしましょう!

場所：総合福祉センター2F トレーニングルーム

利用できる方：高校生以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

初回登録料：110円

利用料：町内在住者、町内勤務者、町内通学者・・・無料
町外の方・・・(1人1回につき)310円

利用できる日：毎週水・木・金・土・日曜日
(祝日・年末年始はご利用できません。)

※ただし、行事で利用できないことがあります。

利用時間：13時～21時(20時までに入室してください。)

申し込み先：直接トレーニングルームへ、上靴、タオル、飲み物を持って
お越しください。



○長谷毛原健康センターのトレーニングマシン

地域の健康づくりの拠点としてご利用ください!

場所：長谷毛原健康センター

利用できる方：高校生以上の方ならどなたでも
ご利用いただけます。

利用料：無料

利用できる日：毎週火・金曜日
(祝日・年末年始はご利用できません。)

※ただし、行事で利用できないことがあります。

利用時間：13時～20時

トレーニング
マシンの紹介



エアロバイク



トレーニングマシン

この他にも色々な
マシンがあります。



ランニングマシン



腹筋マシン

※総合福祉センターのみです

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!!～

募集中!お気軽にお問い合わせください!

5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。

○健康アップ☆おいしい料理教室

めざせ100歳!!健康で長生きするための簡単料理をご提案します。

○歯っぴー☆スマイル教室

歯とお口の健康は全身の健康につながるといわれています。・・・だから、毎日のケアが大切です!
大人の歯とお口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)までご連絡ください!

低栄養を
予防する食事も
お伝えします。



毎日の
歯とお口のケアを
分かりやすく
お伝えします。



物忘れが気になる方へ

○脳の健康度検査(ファイブ・コグ検査)～出前講座を開催!!～

5人程度集まる場にお伺いいたします。募集中!お気軽にお問い合わせください!

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)
を調べる検査です。DVDを見ながら行います。(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、みんなで予防に取り組みましょう!

※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)までご連絡ください!

○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。

自分に合った通いの場を見つけたい方へ



〇いいきいき百歳体操

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を見ながら約40分筋力トレーニングを行います。週1～2回継続的に運動することで、効果的に筋力を高めることができます。



いいきいき百歳体操

実施場所 ➡

これ以外の場所でも、ご要望がありましたら、「いいきいき百歳体操」の説明に伺います。お気軽にご連絡ください。

〇転ばん塾・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～
生石サミット	中央公民館(動木) (実施場所を変更する場合があります。 詳しくは保健福祉課へお問い合わせください。)	月・金曜日で月6回程度 13時30分～14時30分

〇地域サロン

地区の集会所などに住民の方が気楽に集まって、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。

どなたでも参加できますので、お近くの地域サロンにご参加ください。



拠 点	場 所	と き
下佐々	河南集会所	毎週火曜日 13時～
	下佐々コミュニティセンター	第1.3金曜日 13時～
	新生町集会所	第1木曜日 13時30分～
	中央児童館	第3木曜日 13時30分～
動木	芝崎集会所	第2.4火曜日 13時～
	緑ヶ丘集会所	第2.4水曜日 9時～
	動木集会所	第2.4木曜日 13時～
	山畑集会所	第2土曜日 13時～
長谷	長谷集会所	第2.4火曜日 13時～
吉野	吉野西集会所	第2.4金曜日 13時30分～
松瀬	松瀬集会所	第4水曜日 13時30分～
西野	志賀野コミュニティセンター	毎週火曜日 13時30分～
神野市場	神野市場交流ふれあいセンター	第2.4木曜日 13時～
永谷	永谷集会所	毎週土曜日 13時～
鎌滝	自然体験世代交流センター	毎週水曜日 13時30分～
田	国吉多目的集会所	毎週土曜日 9時～
毛原宮	長谷毛原健康センター	第2.4火曜日 10時～
毛原上	毛原上集会所	毎週木曜日 13時20分～
長谷宮	長谷宮集落センター	第1.3月曜日 13時～
花野原	上真国多目的集会所	第1.3月曜日 9時30分～

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	西野	20	サロンにじの里	旧志賀野小学校グラウンド内元倉庫
	2	たんぽぽ会	下佐々コミュニティセンター	東野	21	コスモス会	東野集会所
	3	チィチィパッパ	下佐々東中町集会所	福田	22	いいきいきふくだサロン	福田集会所
	4	下佐々なかよし会	新生町集会所・中央児童館	神野市場	23	いちばふれあいサロン	神野市場交流ふれあいセンター
吉見	5	吉見おきらく会	吉見集会所	野中	24	野中ふれあいサロン	野中集会所
動木	6	芝崎サロン	芝崎集会所	安井	25	安井サロン	安井集会所
	7	シクラメンの会	動木本郷集会所	樋下	26	ひのしたサロン	樋下高齢者ふれあい憩いの家
	8	もみじ会	平集会所	永谷	27	サロン柿の実	永谷集会所
	9	山畑サロン	山畑集会所	上ヶ井	28	サロンあげい	上ヶ井高齢者ふれあい憩いの家
	10	グリーンクラブ	緑ヶ丘集会所	大角	29	大角サロン	大角集会所
	11	サロンまがりや	動木集会所	鎌滝	30	フレッシュ会	自然体験世代交流センター
小畑	12	サロンぬくもり	野上厚生病院福祉ホームぬくもり	田	31	将軍ざくらの会	国吉多目的集会所
柴目	13	柴目サロン	柴目集会所	毛原下	32	ほたるの里	毛原下集会所
長谷	14	サロン楽笑	長谷集会所	毛原宮	33	憩いの家毛原サロン	長谷毛原健康センター
吉野	15	吉野ハッピーサロン	吉野西集会所	毛原上	34	おしゃべりサロン	毛原上集会所
福井	16	福井サロン	福井集会所	長谷宮	35	和みの会	長谷宮集落センター
奥佐々	17	やまなみサロン	小川地区公民館	井堰	36	サロン満月	井堰集会所
	18	奥華サロン	奥佐々集会所	菟津呂	37	ゆずの会	真国区民センター
松瀬	19	ひだまりサロン	松瀬集会所	花野原	38	サロンけやき	上真国多目的集会所

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、お気軽にお問合せください。

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・骨密度測定

インボディ(筋肉量・体脂肪量などの体成分)測定を行います。

※健康管理ファイル・健康手帳をお持ちの方はご持参ください。



「楽しそう♪」「興味がある♪」「やってみたい!」
自分に合った教室やグループが見つかりましたら、
下記までご連絡ください!!

【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

