

フレイル測定会

いくつかになってもいきいきと自分らしく元気に過ごすために、まずは自分のからだを知ることから始めませんか？

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 日時 | 6月4日(木) 13:30~15:30 |
| 場所 | 勤労福祉会館 |
| 内容 | 体力測定(フレイルチェック、体組成、握力など)、フレイル予防ミニ講話など |
| 対象 | 65歳以上の市民 |
| 定員 | 20人(申込み順) |
| 申込み | 5月27日(水)までに電話または窓口 |
| 問合せ | 保険年金課 内線148 |

お口と栄養の健康塾 (3回1コース)

「むせることが増えた」、「食事の量が減った」、「硬いものが食べにくい」など感じていませんか。お口の健康と栄養を整えることは、元気に過ごすための鍵です。

| | |
|-----|--|
| 日時 | ①6月10日(水) 13:30~15:00 ②7月6日(月) 10:00~11:30 ③8月6日(木) 10:00~11:30 |
| 場所 | ウェルス幸手(①、③第2会議室 ②第1会議室) |
| 内容 | ①歯科医師などによる講話、お口のフレイルチェック、お手入れ方法について、体操、マッサージなど ②管理栄養士による講話 ③歯科衛生士による講話、お口のフレイルチェックなど |
| 対象 | 65歳以上の市民 |
| 定員 | 15人(申込み順) |
| 申込み | 6月3日(水)までに電話または窓口 |
| 問合せ | 介護福祉課☎(42)8438 |

「母と子のなでしこ会」 会員募集

「母と子のなでしこ会」は、母子の健康づくりを中心に活動しています。

主な活動として、各小学校で実施している「いのちの大切さ事業」において、赤ちゃん人形を用いた育児体験授業を行っています。小学生とのふれあいを通して、命の大切さを伝えるとともに、参加者自身も充実感を得られる活動です。

「母と子のなでしこ会」は、どなたでも参加できます。会員同士の交流を深めながら、楽しく活動しています。

興味のある人は、お気軽に健康増進課までご相談ください。

問合せ▶健康増進課☎(42)8421



熱中症に備えましょう

熱中症にならないためには、早めの対策が重要です。暑さを感じ始める前に、熱中症に備えましょう。

- ①運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせる。
- ②1日3食のバランスのよい食事や十分な睡眠をとり、暑さに負けない体をつくる。
- ③エアコンの点検をしておく。

問合せ▶健康増進課☎(42)8421

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスをを行います。

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 日時 | 5月29日(金) 9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00 |
| 場所 | ウェルス幸手 |
| 内容 | 認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック |
| 対象 | 65歳以上の市民 |
| 定員 | 12人(申込み順) |
| 申込み | 電話または窓口 |
| 問合せ | 介護福祉課☎(42)8438 |

ピラティス講座(全3回)

| | |
|-----|--|
| 日時 | 6月11日、18日、25日 木曜日 13:30~15:00 |
| 場所 | 東公民館 |
| 内容 | 柔軟体操を主としたエクササイズで、姿勢改善、ストレス軽減、身体のバランス能力向上を図ります。 |
| 対象 | 市内在住、在勤、在学の人 |
| 定員 | 15人(申込み順) |
| 費用 | 200円 |
| 持ち物 | 運動のできる服装、運動靴、飲み物、バスタオル、ヨガマット(持っている人) |
| 申込み | 5月8日(金)から26日(火)までに電話または窓口 |
| 問合せ | 東公民館☎(48)0013 |

愛の献血

| | |
|-----|--|
| 日時 | ①5月8日(金) 9:30~11:45、13:00~16:00 ②5月12日(火) 10:00~11:45、13:00~16:00 |
| 場所 | ①ジョイフル本田 ②幸手市役所 |
| 問合せ | 健康増進課☎(42)8421 |

※日時に変更となる場合あり。

脳の健康教室

東北大学の川島隆太教授の研究を活かして開発された、簡単な「読み・書き」、「計算」のプリント教材学習などを、教室の仲間やサポーターと行うことで、楽しく「頭の体操」ができます。また、教室のない日でも毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡ししています。認知症予防のための新しい習慣づくりを始めてみませんか。

①受講者募集

| | |
|-----|---|
| 日時 | 7月8日~12月16日 毎週水曜日(8月12日、9月23日を除く) ※7月8日(初回)は事前説明会を10:00~11:00に行います。 ※7月15日以降は、グループ分けを行い、9:30~11:20のうち30分程度となります。 |
| 場所 | ウェルス幸手 |
| 内容 | 簡単な「読み・書き」、「計算」のプリント教材学習 |
| 対象 | 介護を必要としない65歳以上の市民で、初めて参加する人 |
| 定員 | 30人(申込み順) |
| 申込み | 6月22日(月)までに窓口 |
| 問合せ | 介護福祉課☎(42)8438 |

②サポーター募集

| | |
|-----|---|
| 日時 | 7月1日~12月9日 毎週水曜日(8月12日、9月23日を除く) 9:00~11:45 |
| 場所 | ウェルス幸手 |
| 対象 | 20歳以上の市民で、明るく受講者との会話を楽しめる人 |
| 定員 | 若干名 |
| 謝礼 | 1回1,000円 |
| 申込み | 5月27日(水)までに窓口 |
| 問合せ | 介護福祉課☎(42)8438 |



武道館イベント

①スポーツ吹矢初心者教室

| | |
|-----|---------------------------------|
| 日時 | 5月8日、22日、29日 金曜日 10:00~12:00 |
| 対象 | 小学生以上 |
| 持ち物 | タオル、飲み物 |
| 定員 | 10人(申込み順) |

②健康リズム体操体験教室

| | |
|-----|------------------------------|
| 日時 | 5月20日、27日 水曜日 10:15~11:30 |
| 対象 | 一般女性 |
| 持ち物 | ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 |
| 定員 | 20人(申込み順) |

③初心者くびれ体操教室

| | |
|-----|---------------------------------|
| 日時 | 6月9日、16日、23日 火曜日 10:00~12:00 |
| 対象 | 一般女性 |
| 持ち物 | タオル、飲み物 |
| 定員 | 20人(申込み順) |

④古武道体験塾

| | |
|-----|----------------------------------|
| 日時 | 6月13日、20日、27日 土曜日 13:00~15:00 |
| 対象 | 小学生以上 |
| 持ち物 | タオル、飲み物 |
| 定員 | 10人(申込み順) |

①②③④共通

| | |
|-----|----------------|
| 場所 | 武道館 柔道場 |
| 費用 | 500円(保険代含む) |
| 申込み | 電話または窓口(当日予約可) |
| 問合せ | 武道館☎(43)0190 |

B&G 海洋センター ヨガイベント

①ストレッチヨガ教室

| | |
|----|--|
| 日時 | 5月1日、8日、15日、22日、29日 金曜日 10:00~10:50 |
|----|--|

②骨盤調整ヨガ教室

| | |
|----|--|
| 日時 | 5月1日、8日、15日、22日、29日 金曜日 11:00~11:50 |
|----|--|

①②共通

| | |
|-----|-------------------------------|
| 場所 | ミーティングルーム |
| 対象 | 18歳以上 |
| 定員 | 12人(申込み順) |
| 費用 | 1回600円(保険代含む) |
| 持ち物 | 屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル |
| 申込み | 電話または窓口(当日予約可) |
| 問合せ | B&G海洋センター☎(48)0220 |

健康日本21 健康手帳計画(第4次)

たばこを卒業しませんか

日本では、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。この機会に「卒業」への一歩を踏み出してみませんか？

▼喫煙による健康への影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、歯周病など多くの病気と関係しています。また、受動喫煙は、目やのどの痛み、心拍数の増加、血圧の上昇など周囲の人にも悪影響を及ぼします。

▼禁煙のコツ

①禁煙開始日を決める
開始日とともに、「病気を予防するため」、「家族のため」など禁煙したい理由を書き出し、見やすい場所に貼りましょう。

②吸いたい気持ちの対処法を考える
禁煙を始めると、体内からニコチンが抜けるため、イライラする、落ち着かない、集中できないなどの離脱症状(禁断症状)が1週間程度続きます。食後に吸いたくなったときは歯を磨く、ガムをかむ、外を歩くなど、自分に合った対処法をあらかじめ考えておくことで、気持ちをコントロールしやすくなります。また、家族や職場の人に禁煙を宣言することも効果的です。

③禁煙を支援する方法を活用する
たばこに含まれるニコチンは身体的依存があるため、一人で禁煙することは簡単ではありません。禁煙外来や禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ)を活用することで、無理なく禁煙を進めることができます。なお、ニコチンガムは薬局などで購入できます。
健康増進課では、禁煙に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

問合せ 健康増進課☎(42)8421

大人の健康相談(完全予約制)

| 相談 | 日時 | 定員 | 時間 | 内容 |
|--------|---------------------|-----------|-------|--|
| 成人健康相談 | 5月15日(金) 9:00~11:30 | 10人(申込み順) | 1人20分 | 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など) |
| 体組成測定 | | 15人(申込み順) | 1人10分 | 体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の方は、成人健康相談へ。 |
| 食生活相談 | 5月15日(金) 9:00~11:45 | 3人(申込み順) | 1人45分 | 管理栄養士による栄養相談 |

場所 ウェルス幸手検診ホール
問合せ 健康増進課☎(42)8421