



平成 27 年度上半期 成人健康教育事業のご案内

平成 27 年度上半期に実施する健康教室を始めとする成人健康教育事業についてご案内します。

※下半期の教室については、改めて広報さつてなどでお知らせします。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

幸手市健康力アップ教室 2015

自分の体力がどの程度あるのか、自分にあった運動メニューは何か、そして、続けていくためのヒントを知りたい人には必見の運動教室です。

※今年度限りの福島県立医科大学看護学部とのタイアップ事業です。お見逃しなく！

	1 コース	2 コース
と き	5 月 20 日(水)、6 月 9 日(火)、9 月 3 日(木)、 9 月 17 日(木)、12 月 9 日(水)	8 月 3 日(月)、8 月 28 日(金)、11 月 16 日(月)、 平成 28 年 2 月 10 日(水)
時 間	午前 9 時 30 分～11 時 35 分	午後 1 時～3 時 5 分
と ころ	ウェルス幸手 2 階トレーニング室	
内 容	体力測定と運動処方、運動のお話と実技指導個人相談、グループ交流など	
対 象	市内在住の 20 歳以上の人	市内在住の 40 歳以上で、6 月または 7 月の 特定健診(集団検診)を受ける人
定 員	各 25 人(申込み順)	
申 込 み	5 月 19 日(火)までに健康増進課へ	7 月 31 日(金)までに健康増進課へ

知るだけダイエット！ ホントは知らないお菓子のカロリー

気にはなるけど、間食にお菓子をついつい食べてしまう…そんなことはありませんか？間食の摂りすぎは、体重のコントロールがうまくいかなくなり、生活習慣病につながる大きな原因になります。

この機会に自分に適したおやつ選び方、食べ方について学んでみませんか？

と き	6 月 29 日(月)
時 間	午後 1 時 30 分～3 時
と ころ	ウェルス幸手
内 容	管理栄養士による栄養講話
申 込 み	健康増進課へ

出 前 健 康 講 座

保健師や管理栄養士が、地域のみなさんのご希望に合わせた内容で、みなさんのところにお伺いし「健康づくり」の応援をしています。

講 師	保健師、管理栄養士
と き	月曜～金曜日午前 9 時～午後 5 時 ※そのほかの日時については応相談
内 容	生活習慣病やがんの予防、運動や食生活、育児に関する事など、健康に関する事
所要時間	15 分～2 時間程度(応相談)
会 場	申込み者側でご用意ください。
申 込 み	開催予定日の 2 か月前までに、まずは健康増進課にご相談ください。

認知症を予防しましょう！ 脳の健康教室受講者募集

こんな教室です

- 週1回の教室で、仲間との楽しい会話と学習を楽しめます。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡ししますので、なるべく毎日同じ時間に学習する習慣を身に付けましょう。
- 独自に開発したラクラクできる「脳のトレーニング」教材ですので、まったく負担になりません(楽しく続けるコツです)。
- 「人前で発表」「むずかしい問題を学習」…という学習方法ではありません。一緒に学習する仲間や教室サポーターと楽しく頭の体操ができます。



この教室のサポーターを募集します

- 対象** 市内在住の30歳～50歳代で、明るく受講者との会話を楽しめる人
- 内容** 受講者への学習支援など
※先輩サポーターも一緒に参加しますので、安心してご応募ください。
- 募集** 2～3人
- 謝礼** 1回1,000円
- 申込み** 5月29日(金)までに介護福祉課へ

対象 市内在住の介護を必要としない65歳以上の人

とき 7月1日～12月16日毎週水曜日
※9月23日を除く全24回
※6月24日(水)午前10時～11時に事前説明会があります。

時間 ①午前9時30分～10時
②午前10時10分～10時40分
③午前10時50分～11時20分
※①～③の時間帯の指定はできません。ただし、循環バスを利用するなど到着時間が決まっている場合は、考慮しますので、申込み時にご相談ください。

ところ ウェルス幸手2階第1会議室

内容 簡単な「読み・書き」「計算」のプリント教材学習など

定員 30人(申込み順)

申込み 6月10日(水)までに、直接、介護福祉課窓口へ

問合せ

介護福祉課 ☎(42) 8438 ・ FAX(43) 5600

あたまの健康チェック

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438 ・ FAX(43) 5600

10分程度の記憶力チェックを行い、その結果をもとに、認知症に関する基礎知識の説明や、生活習慣・介護予防のアドバイスを行います。参加者1人に対して職員が1人対応しますので、周りを気にすることなく、職員と一緒に今後の生活目標について考えられます。

「あたまの健康チェック」は認知症や病気の診断に変わるものではありません。介護予防、認知症予防に取り組むきっかけとして定期的にチェックを受け、健康を維持しましょう。

と き	①	5月29日(金)	⑦	11月27日(金)
	②	6月12日(金)	⑧	12月22日(火)
	③	7月15日(水)	⑨	平成28年1月22日(金)
	④	8月21日(金)	⑩	平成28年2月18日(木)
	⑤	9月11日(金)	⑪	平成28年3月22日(火)
	⑥	10月13日(火)		
時 間	午前9時30分～午後4時30分のうち、1人あたり約45分			
ところ	ウェルス幸手1階検診ホール			
内 容	記憶力チェック(約10分) 認知症予防についての説明(約35分)			
対 象	市内在住の65歳以上の人			
募 集	各24人(申込み順)			
費 用	無料			
申込み	介護福祉課へ(電話申込み可)			