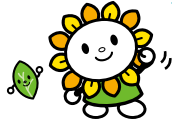


健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～感染症予防のポイント～

感染症予防には、手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、ウイルスが体に入らないようにすることが大切です。また、免疫力を低下させないよう、普段からバランスの取れた食事ですっきりと栄養を取り、適度な運動で体力をつけ、十分に睡眠を取るなど規則正しい生活を心掛けましょう。今は暖房を使う時期ですが、定期的な換気も重要です。室温は外気温との差が大きくなりやすい20～23度程度に設定し、湿度は加湿器などを使用して50～60%程度を保ちましょう。

健康課では、「感染予防対策の話」や「健康に関する講座」などの出前講座も行っています。詳細はお問い合わせください。



成人向けの事業(市内在住のかた限定)

ところ:保健福祉センター



事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法など
元気まる測定 お手軽ラジオ体操	1月14日、28日(金) いずれか1日 午後9時30分～11時30分	18歳以上のかた 先着各12人	内容 体力測定や生活習慣チェックの結果をもとに健康づくりをアドバイス。待ち時間を利用し、効果的なラジオ体操の方法を学ぶ 申し込み方法 電話で
軽度認知障がい※1 チェックテスト あたまの元気まる <small>※1認知症の前駆段階であり、認知症ではありません。</small>	月・金曜日 午前9時20分～11時20分 上記時間内で電話による受検も可	40歳以上の要支援・要介護認定を受けていないかた 先着各7人	内容 約15分の簡単チェックで正常老化(もの忘れ)と軽度認知障がいを高い精度で判別。結果をもとに、保健師が脳の活性化を促す方法をアドバイス 申し込み方法 電話で
体を動かす習慣 づくりに 運動教室	12月23日(木) 午前10時～11時30分 1月31日(月) 午後1時30分～3時 いずれか1日	元気まる測定を1年以内に受けたことがあるかた 先着各12人	内容 運動指導員によるウォーキング、筋トレ、ストレッチなどの実技、運動ワンポイントアドバイス 申し込み方法 電話または直接

まだまだ募集中!
12月の「元気まる測定」
寝る前3分!腰痛予防ストレッチ



とき 12月17日(金)
午前9時30分～11時30分
ところ 保健福祉センター
申し込み方法 電話で



離乳食教室(予約制)

とき 1月19日(水) 午前10時から(1時間程度)
ところ 保健福祉センター クッキングルーム
内容 管理栄養士による講話・実演・試食(希望者のみ)
※新型コロナウイルス感染防止のため、
託児、調理実習は見合わせます。



対象者 生後4カ月以上の子を持つ保護者
定員 先着15人 費用 無料
申し込み方法

12月20日(月)から電話か
右記二次元コードから

