

健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪

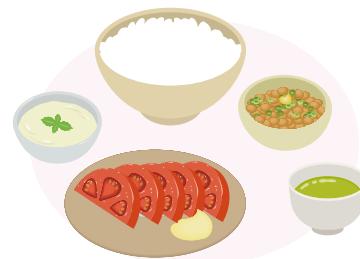


申し込み・問い合わせ先

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

健康トピックス ～残暑が厳しい季節を乗り切るための食生活～

暑くて食欲が低下すると、パンや麺類など主食だけの食事や、冷たい食べ物や飲み物ばかりになりがちです。朝食から主食・主菜・副菜を揃えて食べることでエネルギー代謝が活発になり、1日を元気にスタートできます。「ごはん茶碗1杯+納豆1パック+トマト1個」だけでも良いですが、そこに乳製品が加わると栄養バランスはグッと上がります。また、飲み物は常温または温かいものを取ると、胃腸が冷えず暑さに対応しやすい体になります。朝食で体調を整え、食欲の秋を元気な体で迎えましょう。



成人向けの教室

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 秋はやっぱり ウォーキング	10月7日、21日(木) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	市内在住の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 待ち時間に正しいウォーキングフォームをマスターしましょう 申し込み方法 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階であり、 認知症ではありません。	9月末まで:木曜日 10月以降: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	市内在住で40歳 以上の要支援・ 要介護認定を受 けていないかた 先着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

18～39歳のかたは必見!ヤングのうちから健康みつめ隊

腸内環境を整えることで、便秘改善や免疫力を高めることができると言われています。若いうちから、おなかから元気になるために、今年度は腸活をテーマに開催します。



とき	10月25日～11月8日(月曜日・3回)午前10時～11時30分		
ところ	保健福祉センター いきいきホール	内容	健康づくりのお話、運動実技
定員	12人(ヤング健診を受けたかたを優先。託児はありません)		
申し込み方法	10月1日(金)から電話で		

らくらく筋トレ教室

一般的に、筋肉は動かさないと衰えていきます。適切な運動を継続することで、年齢に関係なく筋力の維持・増強ができます。市内の公民館や集会所などで66グループが自主活動を実施しています。67番目のグループを立ち上げ、地域の仲間と一緒に筋力トレーニングを始めませんか。



とき	10月29日～令和4年2月4日(金曜日・12回)午前9時～11時30分 ※11月26日、12月17日、31日を除く		
ところ	スカイワードあさひ 第2展示室(初回は保健福祉センター)		
内容	いすに座って簡単にできる筋力トレーニング、運動、栄養や歯の講話など		
対象者	市内在住の40歳以上のかた(治療中の病気があるかたは主治医の許可が必要)		
定員	先着8人(他の筋トレグループに所属していないかたを優先)		
申し込み方法	9月21日(火)から電話で		