

健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

あたまの元気まる

この4月から検査方法がリニューアルしました! 機器をのぞき込み、視線の動きで認知機能の低下のリスクが分かります。クイズ感覚で検査をすることができ、実際に体験されたかたからも「意外に簡単だった」「おもしろかった」と声をいただいています。この機会に、あなたも脳の健康チェックをしてみませんか。

あたまの元気まる(8~10月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き ①みっちりコース 8/2、9/6、9/20(金)、10/7、10/21(月)
前半 9:20~10:20 後半 10:30~11:30

②サクッとコース 8/5、8/19、9/9(月)、10/17、10/31(木)

※所要時間は1人あたり約20分。時間の詳細は、申込時に

と ころ 保健福祉センター 3階

対 象 者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定 員 ①前半・後半各6人(先着) ②12人(先着)

申し込み 開催日の前日までに電話か直接

そ の 他 おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は、お問い合わせを

VRを用いて、MCI(軽度認知障害)のリスク評価を行う



ネットDE元気まる

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

インターネットで問診項目に答えると、現在の生活習慣から健康度を確認できます。また、今のこころの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。

右記二次元コードから健康度をチェック!



▲ネットDE
元気まる



おうちで カンタン ストレッチ

vol.4
猫背対策編

猫背改善ストレッチ

猫背改善のストレッチです。肩こりが軽減され、胸が広がることで呼吸が楽になります。

Point

ストレッチをする前に
鎖骨と腕の
付け根の辺りを
ほぐしてから行った方
が効果的です。



- ① 椅子に浅く座り、背中をまっすぐに伸ばす
- ② 手のひらをお尻の上部に当てる



Point
指先を
下にする

- ③ 両肘を軽く引き寄せる
- ④ 息を吐きながら、胸と顎を天井に向かって突き出す

