



いきいきとした日々のために



シニアだより

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

シニアの料理教室

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 尾張旭市食育ラボ(旧食生活改善協議会) 白井 ☎54-6822、瀬瀬 ☎54-3806

【献立】焼きカツレツのハニーマスタードがけ、きのこの煮浸し、簡単さつまいもとレーズンのレモン煮、ご飯、アップルナッツケーキ

と き 11/28(木)9:45~13:30

定 員 15人(先着)

と ころ 保健福祉センター クッキングルーム

費 用 600円(当日持参)

対 象 者 市内在住・在勤の60歳以上のかた

申し込み 11/1(金)~11/10(日)に電話で



すこやかな毎日をサポートします

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 ~65歳になったら肺炎球菌の予防接種を受けましょう!~

肺炎球菌は、肺炎になる最も多い原因菌で、成人肺炎の25~40%を占め、年齢とともにかかりやすく、重症になることもあります。免疫機能からの攻撃に強く、薬の効かない耐性菌もあるため、治療が難しいといわれていますが、予防接種で免疫をつけることで、重症化と死亡のリスクを下げられます。65歳は、公費の補助を受けて接種ができます。

また、秋冬に例年流行するインフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症予防のため、予防接種だけでなく、手洗いやうがい、適切なマスクの着用、規則正しい生活に心掛け、免疫を高めましょう。

元気まる測定(11~1月)

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

と き 【1コース 半日×2回】

午前/9:30~11:30 午後/13:30~15:30

●11/26、12/3(火)午前 ●12/2、12/9(月)午前

●12/17、12/24(火)午前 ●1/14、1/21(火)午後

●1/22、1/29(水)午前

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた 定 員 各10人(先着)

申し込み 希望するいずれかのコースの、2週間前
までに電話、直接か右記二次元コードで



申し込み
フォーム

秋の子ども歯科健診

問 健康課 ☎55-6800

ID 35412

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

4歳児歯科健診を秋の子ども歯科健診
にリニューアルし、対象者を拡大します。

と き 11/10(日)9:20~11:00

と ころ 保健福祉センター

対 象 者 未就学児

申し込み 右記二次元コードで

そ の 他 当日受け付け可



申し込みフォーム▲

おうちで カンタン ストレッチ

vol.7
いつまでも
ハツラツと
歩きたい編

寝ながら脚トレーニング

太ももの前の筋力を高めることで、歩行を安定させることができます。
~「人は脚から衰える」と言われ、特に太ももの筋力は低下しやすい~

5~10回

- ①仰向けになって寝ます。
- ②右脚は膝を伸ばした状態で床に下ろし、足首を曲げます。左脚は膝を立てます。
- ③体幹は安定させてから、右脚を左脚の太ももの高さを持ち上げ5秒程保持し、保持後に床に下ろします。

反対側も同様に行います。



ポイント
呼吸を止めないように
気をつけてください。

ポイント
両手は体側に
置きます。

監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん(健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)