

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

～梅雨の時期から熱中症に気をつけましょう～

梅雨の季節になりました。6月は、体が暑さに慣れていないことに加え、湿度が高く、汗が蒸発しにくいことで、体温調節がうまくできず熱中症になりやすい時期です。

湿度が高く、蒸し暑いと感じる日は、換気や除湿、扇風機に当たるなどで汗を蒸発させるようにしましょう。また、体を締め付けない通気性のよい服を着用したり、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給したりすることも大切です。

VRを用いて、目の動きで
認知機能の状態をチェックします。



あたまの元気まる(6～8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保健福祉センターでみっちりコース(要予約)

6/3(火)、6/20(金)、7/2(水)、7/17(木)、
8/5(火)、8/21(木)

前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

どちらかを選択

②出張でみっちりコース(予約不要)

7/25(金)9:30～11:00(所要時間1人30分程度)

③出張でサクッとコース(予約不要)

6/13(金)9:30～11:15(所要時間1人15分程度)

と ころ ①保健福祉センター 3階

②渋川福祉センター 1階 ③総合体育館 1階

内 容 ①②は脳トレや講話も実施

③は検査・結果説明のみ

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) ②③なし

申し込み ①前日までに電話か直接 ②③会場に直接

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、問い合わせを

タニタ健康プログラム教室(前期)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣、運動、栄養(調理実習)、歯科の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指す

と き 8/19～9/30、11/18(火曜日・全7回) 9:30～11:30(9/9は13:30～15:30)

と ころ 保健福祉センター いきいきホール

費 用 600円(調理実習費)

定 員 15人(先着)

申し込み 6/2(月)から電話か右記二次元コードで



▲申し込み
フォーム

春の子ども歯科健診

問 こども家庭課 ☎53-5566 ID 31112

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

歯のお話、歯科健診、フッ素塗布を行います。希望者には歯垢染め出し、保護者の歯科健診も行います。

と き 6/8(日)9:30～11:00 対 象 者 未就学児

と ころ 保健福祉センター

申し込み 会場に直接

そ の 他 5歳になるかた(令和2年4月2日～

3年4月1日生)には個人通知を送付

おうちで カンタン ストレッチ

vol.14
歩きやすい
体づくり編

股関節を緩めスッキリ

歩きやすくなります!

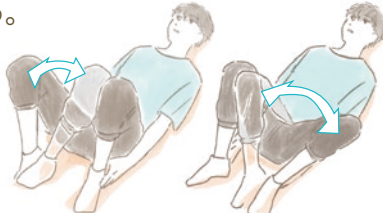
①仰向けに寝て、両膝を立て、足を腰幅に開きます。

②手の指先で踵を触ります。



③片膝ずつ交互に内側に倒し股関節を緩めましょう。

10～20回
繰り返す



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)