

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

健康トピックス

～こころの健康～

皆さんは日頃ぐっすり眠れていますか。進学や就職などで4月から大きく環境が変わるかたも多いと思います。睡眠不足の状態が続くと、こころの健康に悪影響をもたらします。環境の変化をきっかけに睡眠を中心とした生活習慣を見直して、心機一転気持ちよく新生活をスタートできると良いですね。本市では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を行っています。こころの健康に不安を感じたら、ひとりで悩まず、まずは健康課へご相談ください。

らくらく筋トレ教室

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 1629

内 容 ●らくらく筋トレ体操(椅子に座って簡単にできる市オリジナルの筋カトレーニング)のポイントや正しいフォームを学ぶ
●栄養や歯科など健康づくりに関する講義
●教室終了後も継続できるよう市内の公民館や集会所などで自主活動しているグループの紹介

と き 5/11～7/27(月曜日・全11回)9:30～11:30

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の40歳以上のかた

定 員 15人(先着)

申し込み 3/2(月)から電話か直接



元気まる測定&骨密度測定(4・5月)

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 1629

と き ●4/15(水)、5/14(木)9:30～11:45

●4/20(月)、5/26(火)13:30～15:45

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8人(先着)

申し込み 各開催日の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▶



おうちで カンタン ストレッチ

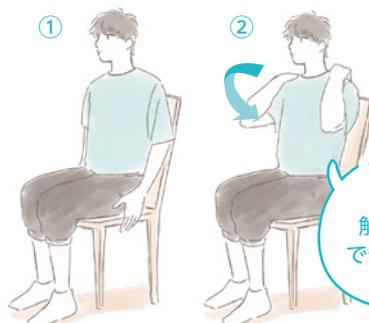
vol.22
スマホ首の予防編

姿勢改善ストレッチ

～姿勢を改善し、スマホ首を予防しましょう～

肩回し

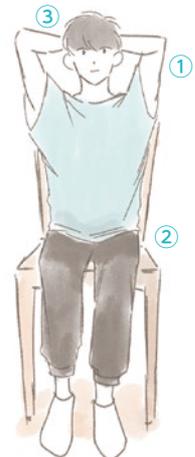
- ①姿勢を正して座ります。
- ②手が肩に触れた状態で、肩回し(前後)を行います。



ポイント
手を肩に
触れることが
できない場合は
服を握る

スマホ首の予防

- ①頭の後ろに両手を添えます。
- ②正しい姿勢を取り、背筋を伸ばします。
- ③頭で手を軽く押し、首の後ろに刺激を与えます。



ポイント
呼吸を止めない
ように気をつけて
ください。