

目覚めの体操・検診等ガイド

11月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 6日(木) | 13:30~14:30 | 弓削保健センター |
| 13日(木) | 13:30~14:30 | 弓削保健センター |
| 20日(木) | 13:30~14:30 | 弓削保健センター |
| 27日(木) | 13:30~14:30 | 弓削保健センター |

おたっしゃクラブ (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 12日(水) | 10:00~11:30 | 弓削開発センター |
| 13日(木) | 10:00~11:30 | 久司浦集会所 |
| 14日(金) | 10:00~11:30 | 弓削保健センター |
| 20日(木) | 10:00~11:30 | 下弓削中央公民館 |

健康相談 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|---------|
| 11日(火) | 10:00~11:00 | せとうち交流館 |
|--------|-------------|---------|

リフレッシュ教室

| | | |
|--------|-------------|--------|
| 17日(月) | 13:30~14:30 | 緑ヶ丘集会所 |
|--------|-------------|--------|

紅葉ウォーキング (★10P)

| | | |
|-------|-------|----------|
| 5日(水) | 9:20~ | 友愛の水記念公園 |
|-------|-------|----------|

◆生名保健センター TEL 74-0911

いきいき体操 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 10日(月) | 10:00~11:30 | 生名保健センター |
|--------|-------------|----------|

リフレッシュ教室

| | | |
|--------|-------------|--------|
| 10日(月) | 13:30~14:30 | 3分団集会所 |
|--------|-------------|--------|

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 10日(月) | 13:30~14:30 | 生名保健センター |
| 17日(月) | 13:30~14:30 | 生名保健センター |

健康相談 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|-------|
| 11日(火) | 10:00~11:00 | 生名公民館 |
|--------|-------------|-------|

保健センター開放日

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 13日(木) | 10:00~12:00 | 生名保健センター |
| 25日(火) | 10:00~12:00 | 生名保健センター |

育MEN料理教室 (★10P)

| | | |
|--------|------------|----------|
| 18日(火) | 9:30~12:30 | 生名保健センター |
|--------|------------|----------|

合同おたっしゃクラブ (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 19日(水) | 10:00~12:30 | 生名保健センター |
|--------|-------------|----------|

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|------------|
| 17日(月) | 10:00~14:00 | 高井神公民館 |
| 18日(火) | 13:30~16:30 | 魚島保健福祉センター |

腰痛・膝痛予防教室 (★5P)

| | | |
|-------|-------------|------------|
| 4日(火) | 14:00~15:30 | 魚島保健福祉センター |
|-------|-------------|------------|

目覚めの体操

~ウェイクアップエクササイズ~

CATVで6時30分放映中

今月はCATVで放映中の「せとうちの島」に合わせた体操です。

少しずつ寒くなり、動くことが億劫おっくうになっていませんか。普段、あまりしない動きで、全身の血のめぐりをよくしてみましょう。

天井押し上げ運動

①手を膝に置いた状態からゆっくりと上げる



②できるだけ手のひらを天井に押し上げるように上に伸びる



③ゆっくり降ろす

④左右交互に行う

3~5回を1セットとして
1日1~2回を目標に!!

◆岩城保健センター TEL 74-0755

認知症予防教室 (★5P)

| | | |
|-------|-------------|----------|
| 6日(木) | 13:30~15:00 | 岩城保健センター |
|-------|-------------|----------|

健康講座 (★10P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 11日(火) | 14:00~15:00 | 岩城保健センター |
|--------|-------------|----------|

膝痛・腰痛予防教室 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|-------|
| 18日(火) | 10:00~11:30 | 長江公民館 |
|--------|-------------|-------|

膝痛・腰痛予防教室※にここ広場と合同開催 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|----------|
| 18日(火) | 14:00~15:30 | 岩城保健センター |
|--------|-------------|----------|

保健センター開放日 (乳幼児対象)

| | | |
|--------|------------|----------|
| 20日(木) | 9:00~12:00 | 岩城保健センター |
|--------|------------|----------|

健康相談 (★5P)

| | | |
|--------|-------------|-------|
| 21日(金) | 10:00~11:00 | 長江公民館 |
|--------|-------------|-------|

| | | |
|--------|-------------|------------|
| 27日(木) | 10:00~11:00 | コミュニティセンター |
|--------|-------------|------------|