

1月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

9日(火) 9:30 ～ 11:00 セとうち交流館

11日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

おたっしゅクラブ★

10日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

11日(木) 10:30 ～ 12:00 久司浦集会所

まめちびクラブ★

17日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

健康相談★

15日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

17日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

18日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

岩城地区

健康相談★

10日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場★

16日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

デイケア★

16日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

10日(水) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

25日(木) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

満点の笑顔で新年を迎えよう

身体だけでなく、顔の筋肉も使わないと衰えてしまいます。すると、表情が乏しくなり老け顔になるだけでなく、口の機能も低下し、ひいては全身の健康も損なわれてしまいます。

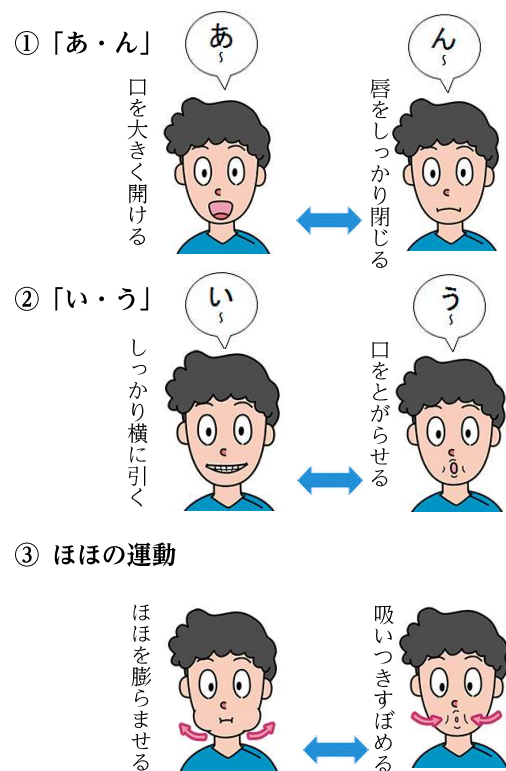
例えば・・・

- 口が開きっぱなしになる
- 口の中が乾く
- 食事の時むせやすくなった
- 食べ物をよくこぼす
- 錠剤が飲みにくくなった
- 滑舌が悪くなった

ひとつでもあてはまる人は要注意。ささいな衰えを見逃さず、鏡を見ながら顔体操をしましょう。

顔体操

よい姿勢で行いましょう。
各5回ずつ 1日3回



イラスト：リハツパメ (<https://zaitaku-st.com/>)

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

あなたも参加してみませんか?

「ヘルスマイト」の活動



【参加条件は?】

1つでも当てはまる方はぜひ!

●「健康」「料理」「運動」「ボランティア」などに興味がある方。正しい知識を学びたい、体験したい方

●空き時間に、健康づくりや地域のための活動をしてみたい方

●年齢・性別不問（「生涯現役」も可能です!）。

【活動内容は?】

①各種研修

育成教室（講話・調理実習・体操など）や健康教室に参加し、学んだり、体験したりします。

②地区伝達講習会

研修会で学んだ内容を、地域のへ伝達する講習会を企画・開催します。

③保育所食育

保育園児を対象に、箸の持ち方や包丁の使い方、調理の指導や、親子料理教室などを開催します。

④ウォーキングイベント

町と共催でウォーキングイベントを実施します。

⑤自主活動

町の「おたっしゅクラブ」での会食、男性料理教室（「育MEN料理教室」）、シニアカフェ、体操教室などを開催します。

⑥その他

町が実施する健康づくり事業への参加・協力をします。

つまり

健康づくりについて学びながら、家庭や地域で学んだことを実践したり、お友達やご近所さんへ、健康づくりに大切なことを伝えていただく活動です。

【参加方法は?】

各地区で町が開催している講習会を受講してください。対象となる講習会は、育成教室や運動講座、男性料理教室などがあります。

ちよっと気になる・・・と思ったあなた!

まずはのぞいてみませんか?

ヘルスマイトは、地域でいろいろな自主活動を展開しています。詳細は、下記

へお問い合わせください。

【地区伝達活動】



【育MEN（イクメン）料理教室】

料理や健康について学び、「自立した『男』を『育てる』」という意味をこめて

参加者自らが命名した料理教室です。男性同士の交流の場でもあります。経験不問。料理上手な方も、初心者の方も、参加しませんか（※次回は2月を予定しています）。



【いきいき体操】

毎週、生名保健センターで体操の自主活動を行っています（日程は、左ページを参照ください）。

●問い合わせ先

健康推進課

☎74-0911

または、お近くのヘルスマイトまで