

9月1日(月)子育て応援相談室オープン

相談員による乳幼児の発達および子育てに関する相談窓口です。必要に応じてサービスや専門相談・機関などを紹介します。

とき 毎週火・木曜日 10時～12時、13時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

対象 市内に住む乳幼児とその保護者

相談料 無料

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)



定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

献血のお知らせ

◆26日(金) 13時～16時 小泉病院小泉町)

こころのなんでも相談

◆12日(金) 本郷保健福祉センター

◆16日(火) 久井保健福祉センター

◆25日(木) サン・シープラザ(4階)

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

内容 精神科医師または精神保健福祉士による相談

相談料 無料

定員 各2人(申し込み先着順)

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

すくすく広場

◆4日(木) 沼田東コミュニティセンター

◆5日(金) 中之町コミュニティセンター

◆9日(火) 宮浦コミュニティセンター

◆17日(水) サン・シープラザ(3階)

◆18日(木) 明神会館

◆26日(金) 須波ハイツ集会

所

※時間はいずれも10時～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など

用意する物 母子健康手帳

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

マタニティスクール

とき 30日(火) 10時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合

申し込み 22日(月)までに保健福祉課☎0848⑥6061へ

離乳食教室

とき ①12日(金) 10時～11時30分

②24日(水) 10時～12時

ところ ①久井保健福祉センター ②本郷保健福祉センター

内容 調理実習、試食など

対象 ①0～12か月児の保護者

②4・5か月児の保護者

用意する物 母子健康手帳、エプロン、筆記用具

※②は託児も可能です。

申し込み・問い合わせ ①久井保健福祉センター☎0847③8551 ②19日

(金)までに本郷保健福祉センター☎0848⑧3609へ

20歳～30歳代のためのヘルシークッキング&エクスサイズ

とき 18日(木)・25日(木)

※時間はいずれも10時～14時30分。

※平日単位での受講も可能。

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 (午前)栄養士による食生活講座・調理実習、(午後)運動実習

対象 20歳～30歳代の人

定員 各30人(申し込み先着順)

※調理実習は、2000円(材料費と米1/2合が必要です。

※託児も可能です。

申し込み 11日(木)までに保健福祉課☎0848⑥6053へ

パワーリハビリ一般講習会

とき 12日(金) 13時30分～

ところ 大和保健福祉センター

内容 パワーリハビリ機器を使い、日常生活に必要な筋肉をつけるためのトレーニング

対象 継続してトレーニングを行う意欲のある20歳以上

の人

参加費 無料

申し込み 11日(木)までに大和保健福祉センター☎0847③40960へ

やさしい精神保健福祉講座

ところ ①は芸術文化センター ポポロ、それ以外は

市民福祉会館

と き	内 容	講 師
①13日(土) 13:30～15:30	うつ・自殺を予防するためにできること	森岡神経内科 副院長 精神科医 横田則夫さん
②20日(土) 13:30～15:00	うつ病 ～身近に潜む心の病気～	三原病院 精神科医 瀬川昌弘さん
③27日(土) 13:30～15:00	これから広がるアルコール依存症 ～メタボとも関連～	小泉病院 精神科医長 精神科医 小河弘幸さん
④10月4日(土) 13:30～15:00	ひきこもりをどう捉えなおすか? ～ひきこもりを巡る悪循環について～	小泉病院 精神科医 医局長 小野晴久さん
⑤10月11日(土) 13:30～15:00	統合失調症の理解と治療 ～各人に適した治療の必要性について～	三原病院 精神科医 土岐 茂さん

参加費 無料

申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会☎0848③0570

健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥6061 FAX0848⑥5934)

本郷保健福祉センター (☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820)

久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③8351)

大和保健福祉センター (☎0847③40960 FAX0847③40299)

第11回「8020」いい歯の表彰

対象 市内に住む、80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人(入れ歯は除いて数える)

※過去に表彰を受けた人は除きます。

募集期間 30日(火)まで

応募方法 市内の歯科医院で診査、推薦を受けてください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

肝臓病調理実習&試食会

とき 20日(土)10時〜13時
ところ サン・シープラザ
(3階)

講師 三原赤十字病院 管理

栄養士 濱本裕子さん、三
原赤十字病院 調理師 岡

野洋平さん

定員 50人(申し込み先着順)

参加費 500円

申し込み 18日(木)までに社

会福祉協議会(☎0848
③0570)へ

障害者なんでも相談

◆3日(水)・10月1日(水)

10時〜12時 久井保健福祉

センター

◆12日(金) 10時〜12時



運動して体の機能を向上させましょう

65歳以上の方が要介護状態となる原因の3割は「転倒・骨折」「関節疾患」「高齢による衰弱」です。これは筋肉やそのほかの運動機能の低下が原因と考えられます。すなわち運動不足と言っていいでしょう。最近の研究からは何歳になっても…たとえ90歳以上であっても、活発に体を動かす事で運動機能を向上させる事がわかってきています。「私はウォーキングしているから大丈夫!!」では十分とは言えません。ウォーキングや散歩で使う筋力は最大筋力の2割から3割で、これだけでは筋力の維持はできても向上はしません。筋力を向上させるためには、ダンベル体操やいすに腰掛けて片足の膝を伸ばしながら持ち上げる体操など、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。ただし、糖尿病・高血圧・変形性関節症など運動に必要な病気のある人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

市立くい市民病院
理学療法士

森田 浩二

◆大和保健福祉センター
16日(火) 14時〜16時

本郷福祉センター

相談員 障害者生活支援セン

ター、または地域生活支援
センターの相談員

問い合わせ先 障害者生活支

援センター(☎0848③
3319 FAX0848③33

59)、地域生活支援セン
ター(☎0848③173
6 FAX0848③1737)

医療講演会

とき 20日(土)14時〜16時
ところ サン・シープラザ

(4階)

演題 痛みについて考える

その原因と治療

講師 三原赤十字病院

敬老祝金を支給します

9月1日現在、市内に住所
があり、居住している次の人
に敬老祝金を支給します。

対象年齢

・77歳(昭和6年4月1日〜
昭和7年3月31日生まれ)

・88歳(大正9年4月1日〜
大正10年3月31日生まれ)

・100歳以上明治42年3
月31日までの生まれ)

問い合わせ先 高齢者福祉課
(☎0848⑥6055)

健康相談

とき 11日(木)13時15分〜14
時(受け付け)

ところ サン・シープラザ
(3階)

※本郷・久井・大和地区は、
各保健福祉センターで随時実
施。

内容 健診結果の説明、検

尿、血圧測定など

用意する物 健康診査の結

果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先
保健福祉課

(☎084
8⑥606

1)



映画上映会

「終わりよければすべてよし」

とき 14日(日) 10時〜14
時30分、19時〜

ところ くい文化センター

内容 日本の先進的な在宅医
療など、終末期医療をテー

マにしたドキュメンタリー

映画

参加費 500円(300円)

※()内は前売り料金。

問い合わせ先 特別養護老人

ホーム亀甲園(☎0847
③6050)