

## 楽しみながら認知症の予防! あたまの体操教室

誰もができる簡単な読み書き・計算の教材を使って、楽しく認知症を予防しませんか。

- 日** 9月から令和5年2月(毎週木曜)  
午前9時30分または10時30分からの1時間程度
- 所** 福祉センター3階会議室
- 人** 町内在住で65歳以上の方16人
- 費** 月1,200円  
(1カ月ごとに集めます)
- 物** 筆記用具
- 申** 8月12日(金)までに  
社会福祉協議会へ  
☎(内線)3794

## ヘルスあっぷクッキング

講話と調理実習を通して、バランスのよい食事について学びませんか?

主食・主菜・副菜はそろっていますか  
～1日350gの野菜～

- 日** 9月13日(火)  
午前10時～午後1時30分
- 所** 健康プラザ3階健康づくり室
- 人** 町内在住の方  
(初めての方を優先)
- 物** エプロン・三角巾・ハンドタオル
- 申** 9月2日(金)までに  
健康推進課へ

## 学んで元気に 町民健康講座

実践! 糖尿病を防ぐ・  
悪化させない運動

- 日** 8月17日(水)  
午後1時30分～
- 所** 健康プラザ1階多目的室
- 人** 町内在住の方10人程度
- 師** 健康運動指導士  
吉井昭洋さん
- 申** 8月10日(水)までに  
健康推進課へ

※町民健康講座は、健康に関するテーマで講話や運動を行う講座です。年間登録制ではありませんので、開催日ごとに申し込みが必要です。

**問** 問い合わせ ☎ファクス ☑電子メール

## 「いきいき百歳体操」サポーター養成講座

### いきいき百歳体操とは

YouTube 高知市公式チャンネル  
いきいき百歳体操(簡易版)



DVDを見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かす筋力向上のための体操と、その実践を地域でサポートする取り組みです。高齢者ができる限り要介護になることなく、健康な生活を維持するための取り組みとして、注目されています。



### サポーター養成講座

この「いきいき百歳体操」を正しく効果的に実施するために、健康運動指導士が指導します。この機会に、いきいき百歳サポーターになって、地域での健康づくり、介護予防に役立てましょう。

- 日** 9月21日(水)、  
10月5日(水)・6日(木)  
午前9時30分～11時  
※3日間1コース
- 所** 文化会館3階大会議室
- 師** 健康運動指導士  
高垣茂子さん
- 物** 運動のできる服装・飲み物
- 人** いきいき百歳体操実施団体などのスタッフ、団体の立ち上げを検討している方、町内在住の65歳以上の軽い運動をして支障のない方10人程度
- 申** 8月26日(金)までに、  
高齢介護課 長寿いきがい班へ  
☎(内線)3339

## 「愛川町食生活改善推進員」養成講座

食生活改善推進員とは、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を行う、全国組織のボランティア団体です。「食」について学び、町の食生活改善推進団体「味彩会」などで、町民の健康づくり活動をしてみませんか?

日	時	内容	調理実習
1	9月9日(金) 午前10時～正午	オリエンテーション 講話「食生活チェック・食生活改善活動とは」	
2	9月30日(金) 午前10時～午後2時	講話「栄養と調理の基本・食品衛生」 調理実習「バランスのよい食事」	○
3	10月7日(金) 午前10時～午後2時	講話「食育・食事バランスガイド」 調理実習「バランスのよい食事」	○
4	10月14日(金) 午前10時～午後2時	講話「生活習慣病予防の食事」 調理実習「肥満が気になる人の食事」	○
5	11月4日(金) 午前10時～午後2時	講話「カロリー計算のコツ」 調理実習「健康長寿を目指す食事」	○
6	11月30日(水) 午前10時～午後2時	講話・調理実習「これからの健康づくり」	○
7	運動教室	11月までに開催している あいかわりフレッシュ健康体操に1回参加	

- 所** 健康プラザ 3階健康づくり室・調理実習室
- 人** 町内在住で、継続的に出席でき、食に関心のある方
- 物** 筆記用具、健康手帳、健康ポイントカード、  
調理実習のある日はエプロン・三角巾・ハンドタオル
- 費** 2,400円(テキスト代、調理実習5回分の食材費)
- 申** 8月29日(月)までに、健康推進課へ



**費** がないものは無料です。 **人** がないものはどなたでも参加・来場できます。

最新の情報、町ホームページをご覧ください。担当の各課へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベントなどが中止・延期・内容変更となる場合があります。

■Jアラート試験放送 8月10日(水)午前11時から、Jアラートの試験である旨の放送が流れます。(サイレン音は流れません) 問 危機管理室 危機管理班 ☎(内線)3783

### お子さんの歯科保健指導

- 日 8月25日(木)  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対象年齢ごとに受付時間を分けてご案内します。詳しくは通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室	令和3年7月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年7月生まれ
	令和2年1月生まれ

対象者には8月上旬に必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



※むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

### すくすく親子健康相談

- 日 8月18日(木)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

### 乳幼児の健康診査

#### 1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には8月下旬に必要書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階健診室

対象	1歳6カ月児 (令和3年2月生まれ)	3歳6カ月児 (平成31年2月生まれ)
日にち	9月28日(水)	9月27日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

### 産後ケア 「赤ちゃんパパとママの教室」

- 日 8月16日(火)  
午前9時30分～11時30分  
(受け付けは午前11時まで)
- 所 健康プラザ2階健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん。特に、出産後の体調や育児について不安がある方、赤ちゃんとの関わり方について学びたい方など。
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 8月15日(月)までに健康推進課へ

### 骨密度測定・ 骨粗しょう症予防相談会

- 日 8月18日(木)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階多目的室
- 人 町内在住の成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 申 8月17日(水)までに健康推進課へ
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

### ヘルスあっぷ相談

- 日 8月19日(金)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方 先着10人
- 申 8月18日(木)までに健康推進課へ

### 健康度見える化コーナー

- 日 8月19日(金)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階ホール
- 人 町内在住の成人の方
- 申 8月18日(木)までに健康推進課へ
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、血圧計、体組成計が無料で利用できます。測定結果の記録などに役立つ「健康度見える化手帳」を配布しています。保健師や栄養士などが、健康や食事などに関する相談を受け付けます。



### 食品衛生月間

#### 8月は食品衛生月間です

次のことに注意して、食中毒を予防しましょう。

- こまめに手を洗いましょう。
- 加熱する食品は十分に加熱しましょう。
- 調理器具は清潔にしましょう。
- テイクアウト・宅配された食品は速やかに食べましょう。



- 問 厚木保健福祉事務所 食品衛生課 ☎ 046(224)1111(代)  
厚木地区食品衛生協会 ☎ 046(222)7643

#### 4カ月児・10カ月児 健康診査

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4カ月児・10カ月児の健康診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。



- 日 4カ月児健診  
満4カ月になった日から満5カ月になる日の前日まで
- 日 10カ月児健診  
満10カ月になった日から満11カ月になる日の前日まで

※ 新型コロナウイルス感染症の影響でこの期間内に受診できなかった場合は、2カ月の延長が可能です。