

## あいかわりフレッシュ 健康体操講座

内容はあいかわりフレッシュ体操やストレッチ、リズム体操です。



- 日** 9月26日(月)  
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、医師から運動制限を受けていない方 10人程度
- 師** 健康運動指導士 高垣茂子さん
- 物** 運動のできる服装、室外用運動靴、飲み物
- 他** 当日、体調確認の結果によっては、参加をお断りする場合があります。
- 申** 9月16日(金)までに健康推進課へ

YouTube  
あいかわりフレッシュ健康体操  
(立って体操バージョン)



## 学んで得する 町民健康講座



### 睡眠と健康の知恵袋

- 日** 10月5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** 明治安田生命保険相互会社
- 申** 9月28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。

## 献血のお知らせ

ご協力いただいた方には記念品を進呈します。

- 日** 10月6日(木)  
午前10時～正午、  
午後1時30分～3時30分
- 所** 役場庁舎前広場
- 他** (公社)神奈川県宅地建物取引業協会 県央支部

**問** 問い合わせ **FAX** ファクス **✉** 電子メール **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。

## 認知症予防健康体操教室

認知症予防、脳トレーニング、体力維持向上のための運動プログラム。足腰の悪い方には、椅子を使つての運動も行います。

- 日** 10月12日・26日、11月9日・30日  
12月7日・21日(いずれも水曜日)  
午後1時30分～2時30分
- 所** レディースプラザ 多目的室
- 人** 町内在住の65歳以上で、自力で会場への往復が可能な方
- 費** 1回 200円
- 物** 飲み物(お茶・水など)、タオル、室内用運動靴
- 申** 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。
- 問** 愛川ウエルネスネットワーク 事務局 ☎080(5899)9046

## 65歳から始める 転倒予防教室

ストレッチ、筋力トレーニングを行い、転ばない体づくりを目指します。



- 日** 10月20日(木)・27日(木)  
午後1時30分～3時
- 所** 福祉センター3階会議室
- 人** 町内在住の65歳以上で、軽い運動をして支障のない(医師から運動制限を受けていない)方 10人程度
- 師** (株)ジェイレック 健康運動指導士 渡邊恵理さん
- 物** 運動のできる服装、運動靴、飲み物
- 申** 9月20日(火)までに高齢介護課 長寿いきがい班へ ☎(内線)3339

## 保健師から

### 秋は運動で基礎代謝アップ

秋は暑さも落ち着き、基礎代謝も上がりやすいため運動に適した時季といわれています。運動には、肥満や生活習慣病、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症などの予防やストレス発散など、さまざまな効果があります。この機会に体を動かすことを意識してみませんか？

#### ■秋は基礎代謝が上がりやすい季節

呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持するといった生命維持活動時に使われるエネルギーを基礎代謝といいます。冬は体温調節のためにたくさんのエネルギーを使うので、夏に比べると基礎代謝が上がります。秋は、寒い冬に向けて体にエネルギーを蓄えるために基礎代謝が上がりがやすくなっているので、より効果的に運動をすることができます。

#### ■運動はウォーキングがお勧め

有酸素運動を継続することで、基礎代謝を上げる効果が期待できます。有酸素運動には軽いジョギング、サイクリング、スイミングなどがありますが、特に取り入れやすいのはウォーキングです。健康を目的に行う運動の目安は「きつい」「つらい」と感じない程度の強さです。いきなり強い運動をするのではなく、徐々に強度を上げていくようにしましょう。

#### 効果的なウォーキングのための4つのポイント

- 1 背筋を伸ばし、前を向いて歩く
- 2 腕を軽く曲げ、しっかり振る
- 3 かかとから着地し、つま先で蹴り出す
- 4 いつもより少し早く歩くことを意識する



#### ■運動時間の確保が難しい方は・・・

日常生活の中でも体を動かす機会はたくさんあります。家事をしたり、買い物で歩いたりすることも立派な運動です。まずは今よりも10分間長く体を動かすことから始めましょう。



#### 日常生活でできる実践例

- 階段を使うようにする
- 歩いていける距離の買い物は徒歩や自転車。車での買い物は少し遠い位置の駐車場に止め、店まで歩く距離を増やしてみる
- 掃除をこまめにする
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

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。

ご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。録音ボランティアグループ「かえでの会」のご協力により、視覚障がい者の方に向けて音声データ化されています。

### お子さんの歯科保健指導

- 日** 9月22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8月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年8月生まれ
	令和2年2月生まれ

対象者には9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** 9月16日(金)  
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** 申し込みの必要はありませんので、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9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3月生まれ)	3歳6カ月児 (平成31年3月生まれ)
日にち	10月26日(水)	10月11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** 9月26日(月)  
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** 9月22日(木)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** 9月16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** 9月15日(木)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** 9月15日(木)  
午前9時30分～11時
- 所** 健康プラザ1階多目的室
- 人** 町内在住で40歳以上の方  
先着10人
- 申** 9月14日(水)までに健康推進課へ

### 健康度見える化コーナー

- 日** 9月15日(木)  
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** 9月14日(水)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。



### 厚木保健福祉事務所の 相談案内

事前に電話で申し込みが必要です。日時などはお問い合わせください。

- 精神保健・認知症相談**
- 日** 月に3回程度
- 専門的栄養相談**
- 日** 日付は個別に調整します。  
午前9時30分～午後4時
- 療育歯科相談**
- 日** 月に2回程度(火曜または水曜)  
午前9時～正午、午後1時30分～4時
- エイズ、梅毒の無料検査・相談**
- 日** 月に2回程度(木曜)  
午後1時20分～3時
- 申 問** 厚木保健福祉事務所  
☎046(224)1111(代)

### 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
- 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。

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他の事項 申 申し込み