

はつらつ湯友健康講座

高齢期にいつまでも生きがいを持ち、健やかに自らが地域社会の一員として過ごしていくために、温泉と自然環境を利用した健康づくりプログラム「はつらつ湯友健康講座」を開催します。

「芭蕉月待ちの湯」を中心とした豊かな森林と清らかなる溪流が流れる「都留戸沢の森和みの里」で行われる、健康づくりに参加してみませんか。事業修了者には「はつらつ湯友健康講座修了証」を交付します。

日 程

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①水曜コース	8月22日	9月12日	10月3日	10月24日	11月14日
②木曜コース	8月23日	9月13日	10月4日	10月25日	11月15日

時 間 午前10時～正午

講座内容・講師

1回目	健康づくりと温泉	保健師、温泉入浴指導員
2回目	口腔ケア	歯科衛生士
3回目	健康食	栄養士
4回目	運動実践	健康運動指導士
5回目	リラックスとまちの健康づくり	アロマセラピスト、保健師

場 所 芭蕉月待ちの湯

対象者 市内の65歳以上の方(入浴・運動制限のない方)

※この講座を以前に受講したことがある方は対象外とします。

定 員 両コースとも30名 定員になり次第締め切ります。

参加費 1,000円

申込・問合先 健康推進課 地域包括支援センター ☎(46)5114

定期予防接種実施要領の一部改正に伴い
予診票を変更します

現在お持ちの予診票を新しい予診票に差し替えますので、接種の前にいきいきプラザ都留健康推進課までご持参ください。

新予診票は、☆印が付いています。

問合先
健康推進課 予防担当 ☎(46)5113

生活体力測定会

高齢者の健康づくりに役立ち、いつまでも健やかに過ごせるために、生活体力測定会を実施します。

「生活体力」とは日常生活でよく行われる動作ができる力のことをいいます。

対 象 市内の65歳以上の方

開 催 各地区(東桂・谷村・禾生・三吉・開地・宝・盛里)1回ずつ行います。

内 容 健康チェック(血圧・問診)・生活体力測定・結果の見方・健康づくりの方法について

※生活体力測定

日常生活の主要となる動作(立つ・座る・歩く・着替えるなど)を次の4つに分けて測定します。

起居能力・歩行能力・手腕作業能力・身辺作業能力(結果は当日に出ます)

◇東桂地区

開催日 7月25日(水)
受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午
場 所 東桂地域コミュニティセンター
申込締切日 7月18日(水)

◇盛里地区

開催日 8月20日(月)
受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午
場 所 旭小学校体育館
申込締切日 8月13日(月)

◇宝地区

開催日 8月21日(火)
受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午
場 所 宝小学校体育館
申込締切日 8月14日(火)

◇三吉地区

開催日 8月30日(木)
受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午
場 所 いきいきプラザ都留
申込締切日 8月23日(木)

◇開地地区

開催日 8月30日(木)
受付時間 午後1時30分～2時 終了時間 午後4時
場 所 いきいきプラザ都留
申込締切日 8月23日(木)

※谷村・禾生地区の開催時期などについては、詳細が決まり次第広報でお知らせします。

申込方法

○各地区の老人クラブ会長へお申し込みください。

○老人クラブのない地区の方は、社会福祉協議会へお申し込みください。

※当日はなるべく乗り合わせをお願いします。

※交通機関をご利用できない方は、社会福祉協議会までご相談ください。

問合先

健康推進課 地域包括支援センター ☎(46)5114
市社会福祉協議会 ☎(46)5115