

運動しやすい季節となりました！ あなたに合わせた運動をご提案します。

若い世代は「運動習慣の定着」、高齢者は「体力の維持」を主な目的として、下記教室を実施しています。ご自分の体力に合わせて選び、ご参加ください。

どれに参加したらいいかわか迷われている方は、健康福祉課までお気軽にご連絡ください。

教室名 リハクト (運動の強さ/やさしめ)

○こんな方におすすめ
「運動に自信のない方」
「歩く力・ふんばる力をつけたい方」

○内容
テレビゲームを活用した運動教室（主に足の筋力を鍛えます。）

○9月・10月の開催日
9月30日（水）
10月7日（水）
10月14日（水）
10月28日（水）

○場所および時間
・湯原コミュニティセンター
午前9時～午前10時～
・保健センター
午後1時～午後2時～
(10月は会場の変更があります。)

○お申込み
初めての方も、これまで参加されていた方も、9月25日までご連絡ください。

○担当者から一言
リハクトとは、大型テレビを使用し「風船割り」「綱渡り」など、様々なゲームに合わせて体を動かします。ゲームの要素を取り込むことで、楽しみながら続けられます。見学・体験、大歓迎です！

教室名 げんき塾 (運動の強さ/適度に)

○こんな方におすすめ
「軽く汗をかきたい方」「運動習慣を身につけたい方」

○内容
“正しく歩く”ことを基本とした有酸素運動および、身近に取り入れやすい“筋トレ”の実施

○9月・10月の開催日
9月18日（金）
10月16日（金）

○場所および時間
保健センター
午後1時30分～3時30分まで

○持ち物
飲み物、帽子

○お申込み
お申込みは不要です。

○担当者から一言
毎月、いろいろなコースをノルディックウォーキングで歩いたり、天候に合わせて身近に取り入れやすい筋トレを行っています。正しい歩き方を確認したい方にもノルディックウォーキングは最適です。また、日頃から個人で歩かれている方の交流も兼ねていますので、わいわい楽しい雰囲気です。

教室名 スポーツ施設を利用した運動教室 (運動の強さ/しっかり)

○こんな方におすすめ
「こうなりたい自分を描き、目標に向かって体力・筋力を高めたい方」

○内容
専門の先生の指導に基づき、ジムでのトレーニングやプールの実施

○場所
スポーツメイト（白石市）

○その他
約3ヶ月間の前期教室は終了しました。後期のご案内は11月を予定しています。詳しくは、次回の町だよりをご確認ください。

○担当者から一言
参加されている方は、「メタボを改善したい」「筋肉をつけて、もっと元気になりたい」と具体的な目標に向かって励まれています。しっかり運動した後のお風呂や岩盤浴は、参加者の楽しみのひとつになっています。



◆相談員による巡回相談
地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

●実施日 9月8日（火）
●内容 障がい者理解のための座談会
●訪問者 白石陽光園 相談員
●場所 保健センター

◆健診結果が届いたら・必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう！
8月4日から8日の5日間、住民総合健診が行われました。結核肺がん検診は590名、胃がん検診は275名、特定健診は465名が受診されました。健診結果は9月中旬頃に郵送にてお届けします。

(結果の送付)
▽特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検査の結果は、受診された方全員に送付します。
▽今年度より、結核肺がん検診の結果も、所見あるなしに関わらず、結果通知いたしますのでご確認ください。
※各地区において事後指導会を予定しております。詳しい日程につきましては、結果と一緒に送付しますチラシをご覧ください。

◆第3回 男子厨房に入ろう会
ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作れる。よう一緒に挑戦していきましょう。

●実施日 9月28日（月）
●対象者 男性
●場所 湯原コミュニティセンター
●会費 ひとり100円
●申込 健康講話・調理実習
初めてのの方は、9月11日（金）までお申込ください。
担当/太田



●その他 ご希望の方はご連絡ください。
担当/小野

◆こころの相談
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 9月11日（金）
●申込 事前に予約が必要です。
担当/小野

◆母子手帳の交付
母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。
あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。
担当/千葉

◆健康相談
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に町の保健師、栄養士が対応いたします。

●申込 事前に予約が必要です。
担当/太田

◆「献血」にご協力下さい
病気やけがの治療に必要な血液製剤は、健康な方々からの「献血」によって支えられています。七ヶ宿町にも下記の日程で移動献血バスがきます。献血のご協力をお願いします。

●実施日 10月2日（金）
●時間 10時00分～11時30分
12時30分～14時30分
●場所 開発センター前
●対象 16歳～69歳
※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験のある方
●申込 直接会場へお越し下さい。
担当/千葉