

## いきいき館で運動してみませんか

～2月から夜間開放を拡充し利用しやすくなります～

働いている皆さんより「運動する機会を増やしたい」との意見もあり、夜間の開放日を拡充します。

身体を動かすことにより、運動不足の解消やストレスの解消、生活習慣病・介護予防等の効果が期待されます。心身の健康のため、ぜひ、いきいき館をご利用ください。

### 【夜間開放日】

日時●毎週火、水、木曜日 17:30～21:00(最終入館20:30まで)  
※2月の開放日は、5日、6日、7日、12日、13日、14日、19日、20日、21日、26日、27日、28日(14日、28日は運動教室有)

## 保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

### 利用上の注意

- 初回講習会を受講しないと利用できません。
- 講習会受講者には受講証明証を発行しますので、持参して利用ください。



※いきいき館はスポーツクラブのようなトレーニングジムではありません。

## いきいき館利用のための初回講習会



安全に器具等を使い、自分に合った運動をするために講習会を受講してください。

日時●2月5日(火)、19日(火)18:00～19:30  
※以降も定期的を実施します。

対象●20歳以上の町民で初めていきいき館の夜間開放を利用する人

内容●いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)

持ち物●運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込み●いきいき館☎75-4477

※疾患のある人は、事前に主治医に相談後、お申し込みください。

※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

## 自立した生活を応援する健康講演会 輝け!生きがい じまん大会

自分の健康は自分で守ることが第1です。国でも推奨している自立支援の考え方について学んでみませんか?活発に活動している各団体の活動発表もあります。

日時●3月1日(金)13:30～15:30

場所●児童館

内容●【講演会】「生涯を自立して生活するために大切なこと」(講師:圏域アドバイザー 清水病院 理学療法士 眞下直輝 氏)

【活動発表会】

「見て!聞いて!私が元気である秘けつ」

申込み●事前の申込みは不要です。どなたでも参加できます。

## 特定健診を受けましょう

自身の体調の変化や生活習慣の見直しに役立つため、毎年受診しましょう。

40歳～74歳の国民健康保険加入者で、平成30年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人が対象です。

期間は平成31年3月30日(75歳を迎える人は誕生日の前日)まで、町内の医療機関で受けられます。昨年5月に郵送した個別通知をご覧ください、予約してから受診してください。

## 埼玉県救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!

#7119 又は 048-824-4199

## 交換を忘れていませんか? いきいきおがの健康マイレージ2018

お手元のマイレージカード(オレンジ)をご確認ください。交換期限は、平成31年3月31日までです。お早めに!!

条件●必須ポイント4点(カードの左上)が必ず必要です。

交換場所●交換は、保健課窓口のみです。

注意点●カードは1人1枚、1回のみでの交換です。カードを複数枚持っている場合は、すべてのカードを保健課までお持ちください。

交換期限●3月31日(日)

## 小鹿野町いつでも健康相談

心と体のさまざまな相談に24時間体制で医師や専門スタッフがご答えします。フリーダイヤルで無料相談できます。

0120-554-245 (小鹿野町の人のみ利用可)

## 健康教室・健康診査コーナー ● 申込&問合せ●保健課☎75-0135(直通)

### 3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時●2月28日(木)受付13:00～13:50

※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。

場所●児童館

該当児●〔健診〕平成30年2月、5月、8月、11月生まれ〔予防接種〕平成30年8月生まれと2月27日までに12カ月未満で未接種の乳児

持ち物●健診時に母子手帳と健康診査票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

### 5歳児健診

日時●2月22日(金)受付13:00～13:50

場所●児童館

該当児●平成25年11月～平成26年3月生まれ

持ち物●母子手帳、健康診査票

### ひきこもり・こころの相談 ～来所や訪問での相談～

#### ■ひきこもり相談

児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時●2月26日(火)13:00～16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

#### ■こころの悩み何でも相談

日時●2月13日(水)13:00～16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

申込&問合せ●前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。

※ご家族などご本人以外の相談も可能です。

※秘密は守りますので、安心してご相談ください。

※相談は全て無料です。

### 『お茶会・交流会』に参加してみませんか?

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です!興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。

対象●精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人

日時●2月15日(金)10:00～13:00 場所●長寿ハウス

内容●お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

### オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時●2月12日(火)13:30～15:00

場所●総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース

※参加費として100円をいただきます。

### ヘルスアップ事業おがの

#### ■長寿筋力アップトレーニング教室

筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時●①2月13日(水)、27日(水)14:00～15:00

②2月14日(木)、28日(木)19:00～20:00

場所●①児童館 ②いきいき館

対象●20歳以上の町民

内容●筋力トレーニング等

※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

#### ■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時●2月14日(木)、22日(金)10:00～11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所●児童館

対象●20歳以上の町民 定員●12人

持ち物●運動のできる服装、タオル、飲み物

◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

#### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時●2月20日(水)18:00～20:00

場所●いきいき館

対象●20歳以上の町民 定員●10人

内容●体組成測定、結果説明

#### ■ヘルスアップ教室～体組成・骨密度測定～(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時●2月25日(月)13:30～14:30

場所●いきいき館

対象●20歳以上の町民 定員●10人

内容●高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

#### ■郷土料理教室

自分たちでおそばを打って、美味しく食べましょう。健康的な食べ方もお伝えします。

日時●①2月17日(日)10:00～12:30

②2月28日(木)10:00～13:00

場所●①両神ふるさと総合会館・調理実習室

②いきいき館・調理室

対象●①親子(お子さんは幼稚園の年長年齢以上)

②20歳以上

定員●①8組(先着順) ②12人(先着順)

内容●そば打ち※そばアレルギーがない人に限ります。

費用●200円/人(材料代)

持ち物●エプロン、三角巾、タオル

締切●①2月14日(木) ②2月22日(金)

申込み●①両神公民館☎79-1311、いきいき館☎75-4477

②いきいき館☎75-4477

### バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

対象●65歳以上の人

日時●2月7日(木)、21日(木)13:30～15:00

場所●児童館