

生活機能チェック票結果説明会 & 介護予防教室体験会を開催



介護予防のための、生活機能基本チェック票（以下チェック票）の結果、生活機能低下を感じている方を対象として、「結果説明会&介護予防教室体験会」のご案内を郵送いたします。町では、現在5つの介護予防教室の開催をしています。

今回のご案内は、この教室の紹介とプチ体験ができる内容です。この機会に参加してみませんか？

※説明会と体験会の参加を希望する方は、参加申し込みが必要です。

※体験後に、該当する教室に申し込むことができます。

※当日のプチ体験に、「虹色ジャンプ」・「爽やかトレーニング」は外部委託のため含まれておりません。

- 【内容】**
- ・運動器機能向上を目的とした教室「健脚くらぶ」「虹色ジャンプ」「爽やかトレーニング」
 - ・口腔機能向上を目的とした教室「かむカム栄養塾」
 - ・認知機能向上を目的とした教室「キラリ☆脳音楽くらぶ」

【対象者】 「生活機能チェック票結果説明会&介護予防教室体験会」のお知らせが届いた方

【日時】 8月28日（月）9：00～正午

【場所】 利根町保健福祉センター

【持ち物】 運動靴（上履き）・タオル・飲み物

【申し込み先】 8月22日（火）までに電話でお申し込みください。

利根町保健福祉センター ☎ 68-8291 包括支援センター ☎ 68-8941

精神保健相談

精神保健福祉士による心の健康相談を行っています。「心の悩みを抱える方」や「そのご家族の方」も気軽にご相談ください。

日程	時間
8月8日（火）	
9月19日（火）	① 13：30～14：15
10月10日（火）	
11月14日（火）	② 14：15～15：00
12月5日（火）	
平成30年1月9日（火）	③ 15：00～15：45
2月13日（火）	
3月20日（火）	

▼申し込み先

1週間前までに利根町保健福祉センターへ電話で予約ください。

マタニティ講座

～マタニティ生活を楽しく過ごすためのお手伝い～

妊婦さんのための1日講座です。体調の良いときに、ぜひご参加ください。

【内容】・妊娠中・出産後のお母さんの生活について

・赤ちゃんとの生活について

赤ちゃんのお風呂入れおむつ交換など実際にやってみます

・利根町のサービス紹介（赤ちゃん訪問など）

【対象者】 妊婦の方（家族の方の参加も可）

【日程】 9月14日（木）・10月17日（火）・11月7日（火）・12月7日（木）

平成30年1月9日（火）・2月13日（火）・3月6日（火）

【時間】 13：30～15：30

【場所】 利根町保健福祉センター

▼申し込み先

開催日の1週間前までに利根町保健福祉センターへお申し込みください。

レディース講座受講生募集

血管の老化を防ぎ元気で若々しい体を手に入れよう

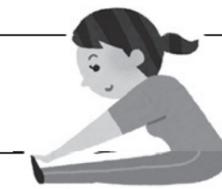
こんな方にオススメです！

- 血糖値（HbA1c5.6%以上）や中性脂肪値（150mg/dl以上）が高め
- 運動の必要性を感じているものの始めるきっかけがない
- 食事や運動で生活習慣病予防に取り組みたい

▼申し込み先：利根町保健福祉センター

全6回コース 対象：利根町在住の40～69歳の女性 定員：20名 参加費：無料

回	日時	内容	会場
1	9月26日（火） 13：15～15：00	～さあ！今日から若返り～ 体組成計で知るあなたの筋肉と脂肪の付き具合	利根町保健福祉センター
2	10月6日（金） 13：30～15：30	●講話「若々しく美しい体づくり」☆運動講座 日本ウエルネススポーツ大学 教授 石田 良恵先生	日本ウエルネススポーツ大学
3	10月20日（金） 13：30～15：30	☆運動講座	日本ウエルネススポーツ大学
4	11月8日（水） 13：30～15：00	●講話「女性の体と健康」 小曾根 早知子先生 ●骨量計測	講話：利根町国保診療所 計測：利根町保健福祉センター
5	11月17日（金） 13：30～15：30	☆運動講座	日本ウエルネススポーツ大学
6	12月1日（金） 13：15～15：00	～いつまでも若々しいあなたのために～ ●測定（体組成・血圧等）	利根町保健福祉センター



利根町保健福祉センター イベント案内（8月～9月）

- 育児相談・食育広場・ワイワイサロン（乳幼児親子の遊び場）
日時：9月5日（火） 10：00～11：00
対象：全乳幼児
内容：保健師相談・栄養相談（育児相談）は当日の受付順
- ヘルシー相談
日時：8月15日（火）、9月7日（木） 9：00～11：15
内容：管理栄養士による健康・栄養相談
予約：前日までに予約してください。
- 口腔相談
日時：9月13日（水） 10：00～14：30
内容：歯科衛生士による口腔機能相談
予約：前日までに予約してください。
- もの忘れ相談
日時：8月22日（火） 13：00～15：30
内容：「もの忘れ」の気になる方等の相談
予約：前日までに予約してください。
- 精神保健相談
日時：9月19日（火） 13：30～15：00
内容：専門職による相談
予約：1週間前までに予約してください。



「食育広場」のご案内

利根町保健福祉センターにて、毎月開催している「育児相談・ワイワイサロン」に加え、9月は「食育広場」を同時開催します。

ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

【日時】 9月5日（火） 10：00～11：00

【場所】 利根町保健福祉センター

【内容】 どちらか該当する方へご参加ください。

- ①利根町ヘルスマイトによる食事のお話と試食
（対象：1～3歳の幼児とその保護者）
- ②管理栄養士による「離乳食の進め方」等の栄養相談と試食
（対象：離乳期の乳児とその保護者）

