

こころの健康づくり講演会

「思春期のこころ」～カウンセラーの視点から～

思春期は、子どもから大人への通過点。わけもなくイライラしたり、周囲の大人に反抗してみたり。その反面、周囲からのストレスを受けやすく、悩みを抱え込みやすい時期でもあります。そんなお子さんへの対応に悩む事はないですか？思春期の特性やこころの問題、お子さんとの付き合い方などを、経験豊富なカウンセラーの先生からお話を伺います。

【講師】高岡 美記氏（みとカウンセリングルーム どんぐり 専任カウンセラー）

【日時】2月3日（日）10：30～正午（受付：10時～）

【会場】利根町図書館 2階多目的ホール

【参加費用】無料（申し込み不要）

【問い合わせ先】利根町保健福祉センター 健康増進係

もの忘れ予防講座

※参加費無料、お申込不要

認知症にならない予防と、認知症になっても悪化させない予防のための、講座を開催します。

【日時】1月25日（金）10：00～正午（受付9：40～）

【会場】利根町公民館 多目的ホール

【講座内容】

①「認知症の早期診断と早期治療」

講師：筑波大学医学医療系

臨床医学域 精神医学
新井 哲明 教授

②フリフリグッパ体操を踊ろう

指導：利根フリフリクラブ

③かしく選んで食べる高齢期の食事

講師：管理栄養士 大月 理江先生

問い合わせ先
利根町保健福祉センター
利根町下曾根221-1 ☎68-8291

妊産婦・乳児一般健康診査のご案内

妊娠届をした方には、茨城県内の産婦人科または助産院・小児科にて受診できる妊婦・産婦・乳児一般健康診査の受診票をお渡ししています。

《検査時期及び助成額》

	時 期	助 成 回 数	助 成 額
妊婦健診	妊娠 8～20週	4週間に1回間隔で4回分	合計 34,850円
	妊娠 24～34週	2週間に1回間隔で6回分	合計 36,600円
	妊娠 36～39週	1週間に1回間隔で4回分	合計 26,500円
産婦健診	産後 2週間頃	1回分	5,000円
	産後 1か月頃	1回分	5,000円
乳児健診	生後9～11か月	1回分	5,503円

※受診票は、町と契約完了している医療機関で利用できます。茨城県内の医療機関はほとんど利用できます。茨城県外の医療機関で利用される場合は、健診費用をいったん医療機関などに支払い、後から町へ請求して助成をうけることができます。詳細は利根町保健福祉センターへお問合せください。

40・45・50・55・60・65・70歳の年齢の女性の皆さん『骨粗しょう症検診』の対象です

【予約受付】1月22日（火）～25日（金）8時45分～17時（12時～13時は除く）

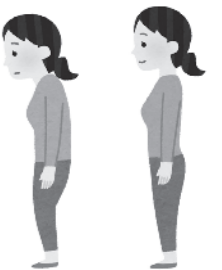
【対象者】40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の女性（平成31年3月31日現在）

【検診日程】平成31年2月14日（木）・15日（金）

【検診受付】①9：00～9：15 ②10：00～10：15（所要時間 約1時間30分）

【料 金】1,200円（生活保護世帯の方は無料）

【定 員】各時間枠20名（定員になり次第締め切り）【検診会場】利根町保健福祉センター



～シルバーリハビリ体操～

今年度も新しい指導士6名誕生！！

県との共催で開催している『シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会』に、今年度も新たな体操指導士が誕生しました。今後、地域の体操教室での活躍を期待します。

シルバーリハビリ体操は、立つ・座る・歩くなどの日常生活動作に必要な筋力をつけたり、関節の動きをよくするための体操です。

体操教室は、16箇所の公共施設や地域の集会所などで開催していますので、まだ参加したことのない方も、この機会に体操を始めてみませんか。お気軽にご参加ください。

問い合わせ先

利根町保健福祉センター いきがい支援係

修了式の写真



「健脚くらぶ」体験会

参加者募集

「健脚くらぶ」は毎週月曜日、半年間コースで実施している運動教室です。加齢に伴う体力や筋力の低下が気になる方は、この機会にご参加ください。

○対 象：65歳以上の筋力の低下が気になる方

○講 師：運動インストラクター 廣瀬 亜須可先生

○内 容：「自分の力を呼び覚ます健脚エクササイズ」

○日 時：2月12日（火）10時～11時

○場 所：利根町保健福祉センター

○参加費：100円

○定 員：20名になり次第締め切ります

○問い合わせ先

利根町保健福祉センター
いきがい支援係



（座位での運動風景）

利根町保健福祉センターイベント案内（1月～2月）

●育児相談・ワイワイサロン

日時：2月5日（火）10：00～11：00

対象：全乳幼児

内容：保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受け付け順。乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）常時開催

●ヘルシー相談

日時：1月22日（火）2月7日（木）9：00～12：00

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：2月13日（水）9：30～13：45

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：1月22日（火）13：30～15：30

内容：もの忘れの気になる方などの相談

予約：前日までに予約してください。

●精神保健相談

日時：2月12日（火）13：30～15：45

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。

大腸がん検診最終受付

早期発見と適切な治療でがんによる死亡を減少させましょう！大腸がん検診は、2日間の便をとって、提出する簡単な検査です。



○検体容器受付

1月21日（月）～25日（金）

9：00～正午

○検体容器配布 1月24日まで

※容器を使用しなかった場合はご返却ください。

○回収場所 利根町保健福祉センター

○対 象 者 40歳以上の方

○検診方法 検便（便潜血検査2日法）

○検診料金 500円（検体提出時に徴収）

※問診票の記入も忘れずにお願いいたします。