

第63回

もの忘れ予防講座

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。どなたにも、関心を持って欲しい内容です。

日時：1月31日（金）午前10時～正午（受付：9時40分～）

会場：利根町公民館

講演：①「認知症の早期診断と予防」

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「音楽療法で頭の柔軟体操」～もの忘れ予防音楽療法体験講座～

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士
宇津野 裕子 先生

その他：予約不要、参加費無料、どなたも歓迎します。

問い合わせ先 利根町保健福祉センター担当 いきがい支援係 ☎68-8291



令和元年度大腸がん検診 最終受付期間のお知らせ

▶ 問い合わせ・申し込み先
利根町保健福祉センター
利根町下曽根221-1 ☎68-8291

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。令和元年度の大腸がん検診は最終となります。

まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。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。

●検体容器受付期間

1月20日（月）～24日（金） 午前9時～正午

※1. 検体容器の配布は1月23日（木）までです。（土・日曜日、祝祭日を除く）

※2. 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

●検診方法

検便（便潜血検査2日法）

●対象者

40歳以上の方

●検診料金

500円（検体提出時に徴収）

※問診表の記入も忘れずお願いいたします。



1月の日程 場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談・食育広場 WiFiサロン	2月4日（火）	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受付順 乳幼児親子の遊び場（WiFiサロン）常時開催
ヘルシー相談	1月23日（木） 2月12日（水）	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	1月28日（火）	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	1月22日（水）	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	1月14日（火） 2月18日（火）	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

介護予防のための

「健脚くらぶ」参加者募集

～自分の力を呼び覚ます健脚エクササイズ～

対象

65歳以上で加齢に伴う体力や筋力の低下が気になる方で、下記の5つの項目のうち、3つ以上当てはまる方です！

- ☐ 階段を昇るとき、手すりや壁を伝う。
- ☐ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまる。
- ☐ 15分続けて歩いていない。
- ☐ この1年間に転んだことがある。
- ☐ 転倒に対する不安が大きい。

講師：運動インストラクター
ひろ瀬 亜須可 先生

日程：2月25日（火）午後1時30分～2時30分
※教室開始は、4月から6カ月間

毎週月曜日 午前10時～11時

場所：利根町保健福祉センター参加費：100円

定員：15名（定員に達した場合締め切ります。）

申し込み：1月28日（火）～

（土・日曜日、祝日を除く）

午前8時45分～午後5時15分

利根町保健福祉センター

いきがい支援係 ☎68-8291



令和元年度 こころの健康づくり講演会

大人の思春期 ～中年期を楽しく生きるために～

中年期は、家庭環境やホルモンのバランスが大きく変化し、それらの変化にこころも身体も不安定になることがあります。更年期とか思秋期とか言われますが、そんな下り坂のイメージではなく、若者の思春期のように明るい未来に向けての準備段階となるようにこの時期の過ごし方を考えてみましょう。

日時：2月15日（土）

午前10時30分～正午

講師：カウンセラー 高岡 美記 氏

（みとカウンセリングルーム どんぐり）

会場：利根町図書館 2階

※入場無料、予約不要です。直接会場へお越しください。

※いばらきヘルスケアポイント対象事業です。

参加者にはポイントが付与されます。

主催：利根町保健福祉センター

共催：茨城県精神保健協会

問い合わせ：利根町保健福祉センター 健康増進係

☎68-8291