

## シルバーリハビリ体操 3級指導士誕生

今年度もシルバーリハビリ体操 3級指導士が新たに誕生しました。3級養成講習会は、シルバーリハビリ1級指導士が講師を務め実施しているもので、利根町の1級指導士4名の方が熱心に指導してくださいました。今回3級指導士になられた方には、地域の体操教室での活躍を期待しています。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、町内16カ所の公共施設や地域の集会所などで開催しています。まだ参加したことがない方も、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。



閉講式



1級指導士の丁寧な講義と真剣に学ぶ受講者

問い合わせ先 利根町保健福祉センター いきがい支援係

## 「はつらつトレーニング」 令和3年2月～4月開始生 募集!

- 対象者** 65歳以上で利根町に居住し、運動制限のない方  
※今回初めて参加する方を優先させていただきます。
- 申し込み方法** 利根町保健福祉センター窓口で受け付けます
- 申込期間** 12月16日(水)～23日(水)  
午前9時～正午 午後1時～5時  
※定員(10名)になり次第締め切りとなります。
- 内容** ・トレーニングマシンを使ったトレーニング  
・加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛える準備体操→運動機器を使った運動→整理体操
- 利用日** 月～金曜日の午前中
- 利用時間** ①午前9時10分～(40～50分程度)  
②午前10時10分～
- 利用回数** 週1回程度(毎回予約制)
- 利用期間** 1年間
- 利用料** 100円/回



※次回は、令和3年3月発行広報とねにて「令和3年5～7月開始生」を募集予定です。

## 令和3年1月5日(火)から 「骨粗しょう症検診・予防教室」 の予約受付開始!

節目年齢を迎えたこの機会に、  
自分の骨密度を**チェック**して予防しましょう。

- 対象者** 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(令和3年3月31日現在)
- 申し込み先** 利根町保健福祉センター  
(平日 午前8時45分～午後5時)  
※定員(各時間枠30名)になり次第締め切らせていただきます。
- 検診日時** 令和3年2月9日(火)・10日(水)  
受付時間①午前9時～9時15分  
②午前10時～10時15分  
※予防教室がセットになった検診です。  
(所要時間1時間程度)
- 検査方法** 超音波式骨密度測定
- 検診料金** 700円(生活保護世帯の方は無料)
- 検診会場** 利根町保健福祉センター

## 県の「元気アップ!りいばらき」で貯めたポイントで 町のがん検診で使える**無料券**が当たるチャンス!

### 【元気アップ!りいばらきについて】

茨城県では、県民の健康づくり活動推進のため、スマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」を通じた健康づくり活動に対してポイントを付与し、景品などへの応募ができるよう運用しています。ぜひ、健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう!

### 【応募方法】

- 応募条件**  
令和2年1月1日(水)～12月31日(木)の間で獲得した「元気アップ!りいばらき」のポイントが2,000Pまたは3,000P
- 応募方法**
  - ポイントシート(紙ベース)利用の場合  
利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出
  - アプリ(スマートフォン)利用の場合  
「元気アップ!りいばらき」のアプリ上で必要事項を入力し、抽選に応募する
- 応募締切**  
令和3年1月8日(金)まで

### 【対象ポイント数・町の景品内容】 ※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品の内容
2,000ポイント	・大腸がん検診無料クーポン券・骨粗しょう症検診無料クーポン券 ・乳がん検診(超音波検査、マンモグラフィ検査1方向)無料クーポン券
3,000ポイント	・乳がん検診(マンモグラフィ検査2方向)無料クーポン券 ・子宮頸がん検診無料クーポン券・前立腺がん検診無料クーポン券 ・胃がん検診無料クーポン券

### 【ポイントを付与する健康づくり活動(一部掲載)】

- 歩数…1,000歩毎に3P(最大30P 3,000歩から付与開始)
- 特定健診…300P(1回のみ) ○がん検診…各50P
- 野菜摂取・適塩・交流…各1P(1日あたり)

元気アップ!りいばらき **検索**

## 12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 WiFiサロン	令和3年 1月12日(火)	午前9時45分～10時15分 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象。 乳幼児親子の遊び場(WiFiサロン)も予約
ヘルシー相談	12月23日(水) 令和3年 1月13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	12月22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	12月23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	令和3年 1月19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

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。