

# まちの保健室



南部町では、学校の保健室のように気軽に立ち寄って自分の健康を振り返り、相談ができ「ほっと」できる場として「まちの保健室」を開催しています。お住いの地区に関わらず自由に参加できます。水分をもってお気軽にお立ち寄りください。

開催時間：午前：9時30分～11時30分 午後：1時30分～3時30分  
 (地区担当保健師による健康相談と健康チェック・10時オリジナルメニュー開始)

## 賀野地区 木曜日 (場所：えんがーの富有)

日にち		オリジナルメニュー	講師
4月28日	午前	ラジオ体操で体すっきり	ラジオ体操指導員
5月26日		血管若返る適塩のコツ	管理栄養士
6月16日		みんなで脳トレ、たのしく脳トレ	地域包括支援センター
7月28日		鍛えよう！転ばないバランス感覚	理学療法士
8月25日		ゲートキーパー養成講座	臨床心理士
9月22日	午後	歯ッピー教室～歯科講演と口腔体操～	保健師等
10月27日	午前	歌って楽しく若返り	国立音楽院
11月24日		聞こえと難聴の話	聴覚障害者協会
12月22日		冬こそ！からだほっかぼか体操	理学療法士
1月19日		健康な足を目指して！足裏ストレッチ	フットケアトレーナー
2月16日		知ってこ！あなたの地区の塩分摂取量！	管理栄養士
3月23日		リズムにのって楽しむ音楽	国立音楽院



担当保健師  
松田 佳菜子

## 上長田・東長田地区

日にち		内容	講師	場所
4月 8日	金 午前	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士	青年の家
5月13日		血管若返る適塩のコツ	管理栄養士	上長田会館
6月10日		いつまでも元気で過ごすために！ みんなでラジオ体操！	ラジオ体操指導員	上長田会館
7月15日			青年の家	
8月 5日	木 午後	歯ッピー教室～歯科講演と口腔体操～	保健師等	南さいはく振興協議会
9月 8日		食べ物が美味しい秋！楽しく動いてスタイル維持！	ヨガ講師	青年の家
10月14日	金 午前	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士	上長田会館
11月11日		活動量が減る冬！そんな時こそ家トレ	ヨガ講師	青年の家
12月 9日		知ってこ！あなたの地区の塩分摂取量！	管理栄養士	南さいはく振興協議会
3月10日				



担当保健師  
田中 哉

## 東西町地区

日にち		オリジナルメニュー	講師	場所
4月26日	火 午前	まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防	作業療法士	つどい
5月24日		血管若返る適塩のコツ	管理栄養士	
6月28日		ラジオ体操で体すっきり	ラジオ体操指導員	
7月26日		ストレスと上手に付き合うコツ～達人編～	臨床心理士	
8月23日		足腰鍛えてフレイル予防！	理学療法士	
9月27日		聞こえと難聴の話	聴覚障害者協会	コミュニティセンター
10月26日		歯ッピー教室～歯科講演と口腔体操～	保健師等	
11月22日		足裏ストレッチと靴の選び方	フットケアトレーナー	
12月20日		ゲートキーパー養成講座	臨床心理士	
1月24日	火	笑って年明け！楽しく脳トレ	地域包括支援センター	つどい
2月28日		知ってこ！あなたの地区の塩分摂取量！	管理栄養士	
3月29日	水	認知症人形劇	おはなし・ドン 包括支援センター	



担当保健師  
加藤 香織

## 天津地区（水曜日）

場所：ふるさと交流センター



担当保健師  
清水 知代

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月13日	歌で元気に若返り！歌謡曲編	国立音楽院
5月18日	血管若返る適塩のコツ	管理栄養士
6月 8日	聞こえと難聴の話	聴覚障害者協会
7月13日	正しいラジオ体操を やってみよう	ラジオ体操指導員
8月10日	足腰鍛えてフレイル予防！	理学療法士
9月14日	歌で元気に若返り！童謡唱歌編	国立音楽院
10月12日	歯ッピー教室 ～歯科講演と口腔体操～	保健師等
11月 9日	認知症ってどんな病気？ +認知症人形劇	おはなし・ドン 包括支援センター
12月14日	足裏ストレッチと靴の選び方	フットケア トレーナー
1月18日	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士
2月 8日	知っとこ！あなたの地区の 塩分摂取量！	管理栄養士
3月 8日	正しい姿勢を整えるヨガ	ヨガ講師

## 大国地区（火曜日）

場所：おおくに田園スクエア



担当保健師  
石口 妙子

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月19日	みんなでラジオ体操	ラジオ体操指導員
5月17日	血管若返る適塩のコツ	管理栄養士
6月21日	歌で楽しく若返り	国立音楽院
7月19日	楽しく脳トレ	地域包括 支援センター
8月 9日	知っておきたいお口の健康	歯科衛生士
9月20日	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士
10月19日	歯ッピー教室 ～歯科講演と口腔体操～	保健師等
11月15日	からだを気持ちよく伸ばして むくみ改善	ヨガ講師
12月13日	ゆっくり体を動かして柔軟性を 引き上げよう	ヨガ講師
1月17日	足裏ストレッチと靴の選び方	フットケア トレーナー
2月21日	知っとこ！あなたの地区の 塩分摂取量！	管理栄養士
3月14日	腕ふり散歩でリフレッシュ	国立音楽院

## 手間地区（金曜日）

場所：交流会館



担当保健師  
前田 知子

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月22日	ストレスと上手に付き合うコツ	臨床心理士
5月27日	血管若返る適塩のコツ	管理栄養士
6月24日	身体を動かす ①鍛えよう 転ばないバランス感覚	理学療法士
7月22日	歌で楽しく脳トレ！	国立音楽院
8月26日	認知症を予防しよう	地域包括 支援センター
9月29日	歯ッピー教室 ～歯科講演と口腔体操～	保健師等
10月28日	身体を動かす ②正しい ラジオ体操でからだスッキリ	ラジオ体操 指導員
11月25日	足裏ストレッチと靴の選び方	フットケア トレーナー
12月23日	認知症ってどんな病気？ +認知症人形劇	おはなし・ドン 包括支援センター
1月27日	身体を動かす ③冬でもできる おうちトレーニング	理学療法士
2月24日	知っとこ！あなたの地区の 塩分摂取量！	管理栄養士
3月24日	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士

## 法勝寺地区（水曜日）

場所：キナルなんふ



担当保健師  
角 智美

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月 6日	健康維持！免疫力を 高めるヨガポーズ①	ヨガ講師
5月11日	血管若返る適塩のコツ	管理栄養士
6月 1日	健康維持！免疫力を 高めるヨガポーズ②	ヨガ講師
7月 6日	音楽で免疫力活性化	国立音楽院
8月 3日	健康維持！免疫力を 高めるヨガポーズ③	ヨガ講師
9月 7日	歯ッピー教室 ～歯科講演と口腔体操～	保健師等
10月 5日	ゲートキーパー養成講座	臨床心理士
11月 2日	健康は足元から！ 自宅できるフットケア	フットケア トレーナー
12月 7日	健康維持！免疫力を 高めるヨガポーズ④	ヨガ講師
1月11日	足裏ストレッチと靴の選び方	フットケア トレーナー
2月 1日	知っとこ！あなたの 地区の塩分摂取量！	管理栄養士
3月 1日	フレイル予防でいきいき元気	理学療法士



管理栄養士  
村上 康恵



管理栄養士  
持田 朱子



保健師  
畑岡 奈生子



保健師  
汐田 恭夫

子育て・介護・心や体の健康・食事のこと等、何でもご相談ください！

問い合わせ先・・・南部町役場健康福祉課（電話：66-5524）

※コロナ感染症対策のため「まちの保健室」の開催を見合わせる事があります。