

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！からだほっかぽか体操	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。