

# まちの保健室



学校の保健室のように気軽に立ち寄って、人と話をしたり、健康について気になることを相談したりできる場として「まちの保健室」を開催しています。お気軽にお立ち寄りください。オリジナルメニューの体験と保健師がお話を伺います。

開催時間：9時30分から11時（オリジナルメニューは10時から11時）

法勝寺地区 水曜日 場所：キナルなんぶ

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月 5日	聞こえと難聴の話	聴覚障害者協会
5月10日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月 7日	健康は足元から！フットケア	フットケアトレーナー
7月 5日	ヨガでスッキリ！夏に負けない身体をつくろう	ヨガ講師
8月 2日	からだスッキリ！ラジオ体操	ラジオ体操指導員
9月 6日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
10月 4日	音楽で体も心も脳も活性化しよう！	国立音楽院
11月 1日	運動の秋！関節痛との上手な付き合い方	理学療法士
12月 6日	寒い冬こわばる体をヨガでほぐそう	ヨガ講師
1月10日	法勝寺地区の健康状態とおいしいレシピを伝えます！	管理栄養士
2月 7日	福を呼ぶ笑いヨガで免疫力アップ！	笑いヨガ協会
3月 6日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ



保健師  
角 智美

地域の通いの場として、ぜひお出かけください。

大国地区 火曜日 場所：おおくに田園スクエア



保健師  
遠藤佳菜子

月に1回、みんなで楽しい時間をすごしませんか？  
送迎希望の方は健康福祉課（66-5524）にご相談ください。

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月11日	歌で楽しく若返り	国立音楽院
5月16日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月13日	目指せ健口！お口のストレッチ	言語聴覚士
7月11日	ゆったりヨガで心のリフレッシュ	ヨガ講師
8月 8日	歌で楽しくリフレッシュ	国立音楽院
9月12日	ストレスと上手に付き合いおう	公認心理師
10月10日	ゆったりヨガでバランスを整えよう	ヨガ講師
11月14日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
12月12日	ゆったりヨガでつまずき予防	ヨガ講師
1月 9日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ
2月13日	足裏ストレッチでフレイル予防	フットケアトレーナー
3月12日	フレイル予防で元気生活	理学療法士

上長田・東長田地区 金曜日

日にち	オリジナルメニュー	講師	場所
4月14日	歌で体と心をほぐそう	国立音楽院	東長田青年の家
5月12日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士	かまくら山荘
6月 9日	心と体を整えるヨガ	ヨガ講師	東長田青年の家
7月14日			上長田会館
8月18日	目指せ健口！お口のストレッチ	言語聴覚士	かまくら山荘
9月 8日	歌って元気に免疫アップ	国立音楽院	上長田会館
10月13日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター	東長田青年の家
11月10日			上長田会館
12月 8日	歌って元気に免疫アップ	国立音楽院	東長田青年の家
3月 8日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ	かまくら山荘



保健師  
加藤香織

お誘い合わせて、ぜひお越しください。

## 天津地区 水曜日 場所：ふるさと交流センター



保健師  
前田知子

みなさん、ぜひお出かけください。お待ちしております。  
送迎希望の方は地域振興協議会(66-4905)にご相談ください。

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月12日	歌で元気に脳活性！	国立音楽院
5月17日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月14日	知って納得！お口のお手入れの話	歯科衛生士
7月12日	からだスッキリ！ラジオ体操	ラジオ体操指導員
8月9日	歌で元気に脳活性！	国立音楽院
9月13日	笑いヨガで免疫力アップ！	笑いヨガ協会
10月11日	おいしく食べて健康長寿！パート2	管理栄養士
11月8日	100歳体操交流会	スポnetなんぶ
12月13日	寒い冬こわばる体をヨガでほぐそう	ヨガ講師
1月17日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
2月14日	歌で元気に脳活性！	国立音楽院
3月13日	ストレスとの付き合い方	公認心理師

## 東西町地区 火曜日 場所：東西町つどい



保健師  
石口妙子

皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月25日	ヨガでスッキリ！春を過ごそう	ヨガ講師
5月23日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月20日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ
7月25日	IKURA BASEについて知ろう	いけらの郷相談員
8月22日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
9月26日	健康は足元から！自宅でできるフットケア	フットケアトレーナー
10月24日	笑いヨガで免疫力アップ！	笑いヨガ協会
11月28日	ゲートキーパー養成講座	公認心理師
12月26日	からだポッカポカ家トレ	ヨガ講師
1月23日	足腰鍛えてフレイル予防！	理学療法士
2月27日	知って納得！歯のお手入れの話	歯科衛生士
3月26日	歌で楽しく脳トレ！	国立音楽院

## 賀野地区 木曜日 場所：えんがーの富有



保健師  
河野百花

みんなで楽しみましょう。お待ちしております。

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月20日	からだスッキリ！ラジオ体操	ラジオ体操指導員
5月25日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月22日	歌って楽しく目指せパワフル	国立音楽院
7月27日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ
8月24日	目指せ健口！お口のストレッチ	言語聴覚士
9月28日	リズムにのって脳活性化	国立音楽院
10月26日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
11月30日	知って納得！歯のお手入れの話	歯科衛生士
12月21日	冬だから！からだぽっかぽか体操	理学療法士
1月25日	笑いヨガで福笑い	笑いヨガ協会
2月22日	楽しく歌って高める免疫力	国立音楽院
3月28日	足腰鍛えてフレイル予防	理学療法士

## 手間地区 金曜日 場所：てま里



保健師  
清水知代

気軽に  
おでかけ  
ください。

日にち	オリジナルメニュー	講師
4月28日	ストレスは悪者！ストレスと上手につきあおう	公認心理師（交流会館）
5月26日	おいしく食べて健康長寿	管理栄養士
6月23日	ヨガでスッキリ！夏に負けない身体をつくろう	ヨガ講師
7月28日	足腰鍛えてフレイル予防！	理学療法士
8月25日	認知症ってどんな病気？	地域包括支援センター
9月22日	楽しく体を動かそう	スポnetなんぶ
10月20日	“聞こえ方”のお話	聴覚障害協会
11月17日	歌って楽しく脳活性化！	国立音楽院
12月22日	ヨガで免疫力を高めよう	ヨガ講師
1月26日	冬でもできる畳一畳おうちトレーニング	理学療法士
2月16日	冬だからこそ ラジオ体操でからだスッキリ	ラジオ体操指導員
3月22日	知って納得！お口のお手入れの話	歯科衛生士