

# 健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

## エイズ・性感染症検査

保健予防課 ☎603-8308

12月1日の世界エイズデーに合わせて、エイズ・梅毒・性器クラミジア検査を匿名で実施します。検査方法はエイズ検査と梅毒検査が血液検査、性器クラミジア検査が尿検査です。

📅 11月30日(土)9時半～11時半  
📍 市保健所(神明町)  
📞 1006616

歳以上

🆓 無料※会場により保険料がかかる場合があります 📞 1003803



## 健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師による軽体操の指導とマッサージを受けられます。

📅 表1のとおり  
👥 各20人※60歳以上  
📞 1003805



## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。

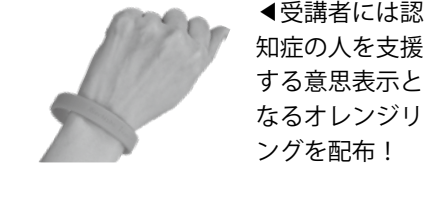
📅 表2のとおり※おおむね65

## 認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎613-8144

認知症の症状や予防方法、認知症の人への接し方を学びます。

📅 12月3日(火)10時～11時半  
📍 仙北地区活動センター(仙北二)  
👥 市内在住・在勤で同講座を初めて受講する人 📞 1028767



▶受講者には認知症の人を支援する意思表示となるオレンジリングを配布!

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

### 健康教室

おおむね60歳以上の人を対象に、表3の健康教室を開催します。

📅 10時半～11時半

📍 同センター(湯沢1)

👥 各20人※医師からの運動制限がある人は参加できません

☎ 電話: 11月19日(火)10時から

## 表3 つどいの森 健康教室の日程など

期日	教室名	費用
12/5(木)	リフレッシュ体操教室	無料
12/6(金)	ピラティス体操教室	
12/12(木)	かんたんコロコロつどりん教室	500円
12/19(木)	アロマで癒しヨガ	

## 健康講座 歌を楽しむ会

認知症予防や脳の活性化のために童謡や懐かしい歌謡曲を楽しみながら歌います。

📅 12月13日(金)10時～11時  
📍 同センター(湯沢1)  
👥 30人※おおむね60歳以上  
☎ 電話: 11月19日(火)10時から

## 差がつく朝ごはん

健康保険課 ☎613-8436

生活習慣病予防や代謝アップに役立つ朝食メニューを調理実習と講話で学びます。

📅 12月10日(火)10時～13時  
📍 上田公民館(上田四)  
👥 15人※74歳以下の市国民健康保険加入者  
☎ 電話: 11月19日(火)10時から

## すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

糖尿病予防について「食事のリズムと栄養バランスで血糖コントロール」をテーマに調理実習と講話で学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

📅 12月10日(火)10時～13時  
📍 市保健所(神明町)  
👥 30人  
☎ 電話: 11月25日(月)10時から



## ラジオ体操活用術

健康増進課 ☎603-8305

体操の効果をアップさせる、ラジオ体操の正しい動きを学びます。

📅 12月18日(水)10時～11時半  
📍 市保健所(神明町) 📞 25人  
☎ 電話: 11月20日(火)10時から  
📞 1022919



## もりおか大人の朝活・夕活

もリスポネット事務局の板垣さん ☎090-4882-2343

### ①②ピラティス体験会

### ③ノルディックウォーキング体験会

📅 ①12月12日(水)・来年2月20日(水)、全2回、19時～20時  
②来年1月26日(日)・2月23日(日)、全2回、10時～11時  
③12月14日(土)・来年1月11日(土)、全2回、9時半～11時半

📍 ①市保健所(神明町) ②中野地区活動センター(東安庭字小森) ③県営運動公園陸上競技場(みたけ)  
👥 各20人※20歳～59歳

📅 11月18日(月)10時から。詳しくは、もリスポネットホームページをご覧ください



## もやもや病医療講演会 & 高次脳機能障害学習会in盛岡

もやもや病患者と家族の会東北の阿部さん ☎090-2601-0465 (19時～)

岩手医科大附属病院の小笠原邦昭院長による「もやもや病に対する最新情報」と題した講演と、板内第二病院の山舘圭子先生を講師に高次脳機能障害について学びます。

📅 12月1日(日)13時～16時  
📍 県民会館2階会議室(内丸)  
👥 60人※もやもや病とそれに伴う高次脳機能障害の患者や家族、支援者など  
☎ 電話: 11月25日(月)21時まで

# ゆびあすで体を動かそう!

📍 ゆびあす(上田宇小鳥沢) ☎662-1414  
📞 1028718

ゆびあすでは、フロア教室と水泳教室に参加して体を動かしたい人を募集します。温かい室内や温水プールで、寒い時期でも安心して運動できます。気軽に参加して汗を流してみませんか。

📅 フロア教室: 通年で月に3～5回  
水泳教室: 12月9日(月)～来年3月3日(火)、全10回  
📍 いずれも電話申し込み  
フロア教室: 受け付け中  
水泳教室: 11月24日(日)10時から

## 表1 フロア教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
やさしいピラティス	月曜、10時半～12時★ 金曜、10時半～12時★	25人 30人	高校生を除く18歳以上 ※	各2100円(月3回。ここから月1回増えるごとに700円加算)
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★	各25人		
はじめての太極拳	月曜、14時～15時半★	20人		
カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分～11時15分	25人		
身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半～12時★	35人		
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
ベリーダンス	火曜、19時～20時	各		
さわやかアロマヨガ	水曜、10時15分～11時15分	20人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人		
エアロビクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	各		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★	20人		
ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分★	25人		
太極拳	土曜、10時半～12時★	25人		

自分で選べるレッスンも!  
表1、2の★が付いている時間の各教室から、週に1回好きな教室を選んで受けられます。  
👥 15人※高校生を除く18歳以上  
📞 8000円(全10回)



## 表2 水泳教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用		
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	25人	高校生を除く18歳以上 ※	各8000円		
	火曜、19時～20時	10人				
	水曜、13時半～14時半	25人				
アクアエクササイズ	木曜、19時～20時	10人				
	火曜、13時半～14時半★ 水曜、11時半～12時半★	各30人				
	木曜、10時半～11時半 金曜、19時～20時★	各30人				
初心者水泳	水曜、10時半～11時半	25人			今年度4～6歳になる子	各7000円
アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半	30人				
幼児水泳	火～金曜、15時～16時※木曜のみ14時45分～15時45分まで	各30人			小学生	各7000円
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時まで	各60人				

## もりおか健康21 プランシリーズ

# 野菜を食べよう!～バランスよく食べていますか?～

健康増進課 ☎603-8305

健康で生き生きと暮らすためには、毎日の食事が大切。野菜を食べ、バランスの取れた食生活をする事で、病気を予防し自身の健康を守りましょう。

## ■バランスの良い食事とは



緑黄色野菜: にんじん、ほうれん草など  
淡色野菜: 白菜、大根など

## ■野菜ってどのくらい食べた方がいいの?

生活習慣病予防のために 1日350gが目標 (緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)  
県内一人当たりの野菜消費量平均 1日296g (平成28年)  
ほうれん草のお浸し約1皿分の不足

今よりもプラス1皿野菜を食べるように意識しましょう!

## ★野菜を上手に食べるコツ

- ① 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる!  
色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜では、含まれる栄養素が違います
- ② 旬の野菜には、その季節に必要な栄養素が詰まっている!  
秋と冬は体を温めてくれるごぼうやれんこんなどの根菜類がおすすです
- ③ 野菜に火を通して、かさを減らす!  
火を通すと、かさが減りたくさん食べられます。調理の仕方を工夫しましょう

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

## さくら美容形成クリニック

[診療科目] 美容皮膚科・美容外科・形成外科  
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>

盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡、ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡、ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡

広告

## もりしん 定期積金キャンペーン

# マイライフ

令和2年 2月28日(金)まで

お客様の目的に合わせて3つのコースをご用意

マイカーコース 教育コース トラベルコース

くわしくは 最寄の各店まで お問合せください

“あなたのそばに もっと身近に”

## 盛岡信用金庫

盛岡市中/橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221(代)  
<http://www.morishin.co.jp/>