

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。

- ☎ 都南老人福祉センター（湯沢1）
- ☎ 電話：11月18日（木）10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/2(木)		リフレッシュ体操教室	10人	500円※
12/3(金)		大人のリズム遊び教室	15人	無料
12/9(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各10人	各500円※
12/10(金)		ピラティス体操教室		
12/16(木)		ツボでセルフケア体操		

※初めての人は無料

## すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

高血圧予防のための減塩調理の工夫などの講話と特製レシピの紹介。参加者にはMO R I O-Jポイントが付きます。

- ☎ 12月2日（木）10時～11時半
- ☎ 市保健所（神明町） ☎ 10人
- ☎ 電話：11月18日（木）10時から
- ☎ 1024017

## 健康づくり！マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とツボ押し方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

- ☎ ☎ ☎ 表2のとおり※60歳以上
- ☎ 電話：11月18日（木）10時から
- ☎ 1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操など。上履きとタオル、飲み物持参。

- ☎ ☎ ☎ 表3のとおり※おおむね65歳以上
- ☎ 電話：11月18日（木）9時から
- ☎ 1037366

表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員
12/10(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	各15人
12/15(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	
12/20(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	
12/23(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	20人
12/24(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員
12/14・1/11・2/8・3/8、火曜	10時～10時45分	青山地区活動センター（青山三）	各40人
	11時～11時45分		
12/15・1/19・2/16・3/16、水曜	13時半～14時15分	永井地域交流活性化センター（永井23）	各40人
	14時半～15時15分		
12/16(木)、1/18・2/15・3/15、火曜	13時半～14時15分	カワトク（菜園一）	各32人
	14時半～15時15分		

## 調子がいいが当たり前な体へ！「ゆるフィット運動クラス」

健康増進課 ☎603-8305

簡単で小さな動きの運動で、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。

- ☎ 12月2日・9日・23日、木曜、全3回、13時15分～15時
- ☎ 本宮地区活動センター（本宮四）
- ☎ 15人※運動習慣がない64歳以下
- ☎ 電話・応募フォーム：11月18日（木）10時から ☎ 1022896

## HIV・性感染症検査

保健予防課 ☎603-8244

HIV抗体検査と梅毒検査、性器クラミジア検査を無料で実施しています。

- ☎ 毎月第1・3・4木曜、9時～11時
- ☎ 市保健所（神明町） ☎ 各7人
- ☎ 電話：検査日の前日まで
- ☎ 1006616

## 風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307

昨年5月に、クーポン券を対象者に送付しています。同券と免許証などの身分証を持参すると、無料で検査などを受けられます。※クーポン券を紛失した場合はお問い合わせください

- ☎ 令和4年3月31日（木）まで
- ☎ 全国の受託医療機関※QRコード参照
- ☎ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ☎ 1027147

## 市ホームページで介護予防！

長寿社会課 ☎613-8144

市ホームページに、各種介護予防教室のご案内や自宅で簡単にできる体操の動画など、高齢者の皆さんの体力維持に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

- ☎ 1003800

## 接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
12/5(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
12/12(日)	小笠原整骨院	玉山好摩字上山13-20	682-0106
12/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
12/26(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313

## もりおか健康21プランシリーズ

- ☎ 健康増進課 ☎603-8305
- ☎ 1006489

### 始めてみませんか？

## 普段の生活にプラス10分運動！

日本では、運動不足など、体を動かす機会が減少することが原因で年間約5万人の人が亡くなっているといわれています。\*

体を動かすことは、病気の予防の他、脳や体を若々しく保つことや、

心の健康にも効果があります。

毎日の生活に、体を動かす機会を10分増やし、皆さんの心と体のメンテナンスをしてみませんか？

※出典：厚生労働省スポーツエールカンパニーシンポジウム

### 体を動かす効果～こんなにいいことがいっぱい～

#### 1 健康な体をつくる

- ・生活習慣病（動脈硬化や心筋梗塞、高血圧、糖尿病など）を予防する
- ・骨粗しょう症や結腸がんのリスクを下げる

#### 2 筋力などの機能を維持する

- ・骨や筋力、バランス力を保ち、寝たきりや転倒を防ぐ
- ・脳の働きを活性化し、認知症を予防する

#### 3 気分転換やストレスを発散する

- ・不安を和らげ、自律神経機能を整えるなど、うつ病の予防や症状を改善する
- ・睡眠の質を高める

### 「新しい生活様式」での運動などのポイント

- ☎ 屋外で運動するときは、人に近付き過ぎず、他の人が触れる物などにできるだけ触らない
- ☎ 動画やテレビ番組、ラジオ放送などを活用して、家の中でも体を動かす
- ☎ 長時間の座り過ぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間ごとに5分程度は立ち上がって体を動かす

### なかなか運動ができない人へ

## ウォーキングで心と体の健康づくり

体を動かす機会や環境は、少し意識することでつくることができます。買い物に歩いて行く、階段を利用する、通勤時にバス停1つ分を歩くなど、まずは「歩く」ことから始めてみませんか。

市が地区ごとに作成したウォーキングマップは、気軽に歩けるものから長めの距離まで、緑の木々に癒されるなど魅力あふれるコースがたくさんあります。ぜひお試しください。

各マップはこちら▶



### ウォーキングのポイント

- 視線は前
- 背筋を伸ばして顎を引く
- 腕を大きく振る
- 肘を後ろに引き上げるように
- 普段より少し歩幅を大きく
- 自分の足に合った靴を履く