

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。

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と講話。上履きとタオル、飲み物持参。事前申し込みが必要です。

🕒 表1のとおり※おおむね65歳以上

☎ 電話：10月18日(火)から

高齢者のインフルエンザ予防接種

指導予防課 ☎603-8307

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込みが必要です。当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。接種券は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など、詳しくは同課へお問い合わせください。また、指定医療機関は事前に医療機関や市ホームページなどで確認してください。※この冬はインフルエンザの流行が予想されているため、早めの接種をおすすめします。

🕒 11月1日(火)～来年1月31日(火)

👤 65歳以上の人か60歳以上65歳

未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫障がいのため身体障害者手帳1級を持つ人※接種時に手帳を持参
 ¥ 期間中1回に限り1500円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関のいずれかに申請してください 📞 1006517

MORIOKA☆ユース食堂 ～食育コース～

健康増進課 ☎603-8305

健康づくりにつながる食育の講話と、食の匠から盛岡の郷土料理を学びます。参加者にはMORIOKAポイントが付きます。

🕒 11月3日(休)10時～13時

📍 市保健所(神明町)

👤 6組※小学生以上1人とその保護者1人(妊産婦を除く、おおむね20～40代)

☎ 電話・応募フォーム：10月19日(火)10時から

表1 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	申し込み※平日のみ受付
11/28・12/26・来年1/30・2/27・3/27、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	18人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011
11/17・12/8・来年1/12・2/9・3/9、木曜	13時半～15時	土淵地区活動センター(前湯四)	20人	※11時～17時、水曜は15時半～17時
11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	17人	県予防医学協会 ☎638-4886※9時～17時
11/21・12/19・来年1/23・2/20・3/27、月曜		地域福祉センター(手代森14)	15人	
11/7・12/5・来年1/16・2/6・3/6、月曜		本宮老人福祉センター(本宮四)	18人	
11/1・12/6・来年1/10・2/7・3/7、火曜		仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
11/9・12/14・来年1/11・2/8・3/8、水曜	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	15人	まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
11/30・12/28・来年1/25・2/22・3/22、水曜	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	15人	
11/14・12/12・来年1/23・2/13・3/13、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110
11/15(火)・12/20(火)・来年1/17(火)・1/31(火)・2/10(金)		加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人	

今月の体操シリーズ vol.11

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

膝の違和感には「膝伸ばし体操」

体操の仕方

- ①床に座り、片方の脚を手で胸に引きつけ背筋を伸ばす。
- ②反対の脚をつま先まで一直線になるように伸ばし、膝が真上に向くようにする。
- ③息を吐きながら、伸ばしたほうのかかとを押し出すようにつま先を上げ、膝を伸ばす。膝が伸びにくい場合は、膝の上から太ももの筋肉を股関節の方向にさする。
- ④膝を伸ばすことに集中して、20回程度かかとを押し出すように動かす。



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。
 ☎ 長寿社会課 ☎613-8144

📞 1023064

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けます。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

☎ 電話：10月18日(火)10時から

📞 1003805

市認知症講演会

～超高齢社会を元気に生き抜く～

長寿社会課 ☎613-8144

認知症の基礎知識や元気に年齢を重ねる方法について、石木幹人(みぎもと) 県立高田病院名誉院長が講演します。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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
11/10(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
11/21(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
11/25(金)		太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

🕒 11月17日(木)13時半～15時

📍 盛岡劇場(松尾町)

👤 200人



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3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：10月18日(火)10時から

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/4(金)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
11/10(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
11/17(木)		やさしいエアロビクス		
11/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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
11/6(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
11/13(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/20(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/27(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577

もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8305

毎日の元気は朝ごはんから！

朝食は日々の健康に欠かせないものです。朝食の良さを知り、健やかな生活習慣を身につけましょう。

朝食を食べると良いこといっぱい！

朝食は1日のはじめのスイッチ！

朝食で取ったエネルギーが脳と体を目覚めさせ、体にとって目覚まし時計のような役割があります。



朝食で肥満予防！

朝食を食べないと空腹感が高まり、間食が増える原因に。朝・昼・夜3回の食事を中心に取ることで、肥満予防になります。

体温が上がり代謝機能アップ！

起床後1時間以内に朝食を取ることで、代謝機能が高まり、エネルギーを消費しやすくなります。

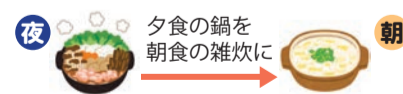
リズムを整えて健やかに！

毎日決まった時間に朝食を取ることで、1日の体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

朝食を手軽に食べるコツ！

前日の夜に朝食を決めておく

夕食を多めに作り朝食の一品にする、夕食の残りを活用して朝食を作るなど、前日の時間を活用しましょう。



メニューのローテーションを作る

ローテーションやパターンを作ることで、朝食を食べる習慣が身につきます。



便利な食品を買い置きしておく

缶詰や納豆、カット野菜やヨーグルトなど簡単で便利な食べ物を買い置きしておく手軽に食べられます。



手軽に片手で食べられるもの

朝食の時間が取れない人は、コンビニなどで買えるおにぎりやサンドイッチ、果物などがおすすめです。

