

高齢者向け健康づくり

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の健康教室や講座を開催します。

📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

📞 電話：10月18日(金)9時から

いつでも!どこでも!
お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

運動制限のない人を対象に、表2
のとおり講師と一緒にウォーキン
グをします。参加者にはMORIO-J
ポイントが付きます。

📞 電話 ID 1006489

足腰ゲンキ筋力・脳力アップ教室

市立武道館 ☎654-6801

スクエアステップやピラティスなど
で足腰を鍛えます。

🕒 11月6日～12月4日、水曜、全
5回、13時半～14時半

📍 市立武道館(住吉町)

👤 15人※50歳以上 💰 3300円

📞 電話：10月18日(金)10時から

ID 1044293

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎ 603-8306

簡単な小さい動きの運動で、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。参加者にはMORIO-Jポイ
ントが付きます。

🕒 11月7日～12月19日、木曜、全6回、
10時～11時45分※11月14日を除く

📍 市保健所(神明町)

👤 15人※64歳以下で運動習慣の
ない人

📞 電話・応募フォーム：10月18日
(金)10時から ID 1022896

こころの健康づくり講演会
～もりおかココラダフェス2024～

健康増進課 ☎603-8309

精神科医師による、ライフスタイル
とこころの健康の関係についての
講演。

🕒 11月14日(木)14時～15時半

📍 プラザおでって(中ノ橋通一)

表1 健康教室や講座の内容など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/1(金)	10時～ 11時	血压改善で血管力アップ	各 15人	無料
11/7(木)	10時半～ 11時半	リフレッシュ体操		各500円
11/14(木)	10時半～ 11時半	かんたんコロコロつどりん体操教室		※
11/15(金)	10時～ 11時半	大掃除に間に合わせる！ 整理収納講座		無料
11/21(木)	10時半～ 11時半	やさしいエアロビクス		各500円
11/22(金)	10時半～ 11時半	ピラティス体操教室		※

※初めての人は無料

表2 ウォーキングの日程など

期日	時間	内容	集合場所(所在地)	定員	申し込み
11/7(木)	10時～ 11時45分	ウォーキング	松園地区活動センター (西松園二)	20人	10/21(月)10時 から
11/8(金)	10時～ 12時	ノルディック ウォーキング	北厨川老人福祉センター (厨川一)	15人	

👤 150人

📞 電話・応募フォーム：

10月18日(金)10時から



家族介護者リフレッシュ交流会

仁王・上田地域包括支援センター
☎661-9700

介護のコツに関するミニ講話の後、
参加者同士の昼食交流会でリフレ
ッシュします。

🕒 11月22日(金)11時～13時

📍 ごはん家あっちゃん(上田一)

👤 10人※認知症、要介護1以上、
身体に重度の障がいがある高齢者
などを自宅で介護している家族

📞 電話：11月14日(木)17時まで

ID 1003661

精神障がいの人を支える
家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会事務局
☎ 637-7600

精神障がいのある人を家族に持つ
相談員が、同じ立場で当事者との
接し方や福祉サービスなどの相談
を受け付けます。

🕒 📍 11月8日・12月13日・来年
1月10日・2月14日・3月14日、金
曜、10時～13時は、ふれあいラン
ド岩手(三本柳8)、10月22日・
11月26日・12月24日・来年1月28
日・2月25日・3月25日、火曜、13
時～17時は、市総合福祉センター
(若園町)

👤 統合失調症などの精神障がい
のある人の家族

📞 電話：受け付け中※平日9時～
15時 ID 1029182

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①リズム健康運
動②太極拳をします。

🕒 ①11月5日(火)②12日(火)、13時
半～15時

📍 高松地区保健センター(上田字
毛無森) 👤 各12人※55歳以上

💰 各500円

📞 電話：10月21日(月)10時から

ID 1049404

子どもの
麻しん風しんの予防接種

📞 指導予防課☎603-8307 ID 1029747

麻しん(はしか)と風しん(三日ばしか)は感染力が強く、また、今
でも特効薬はありません。感染すると重い症状になることもあるため、
予防が大切です。予防接種を2回受けることで、感染を防ぐことができ
ます。指定医療機関で下記の期間、無料で接種が受けられます。期間を
過ぎての接種は自費になるので、忘れず受けましょう。

🕒 第1期：通年

第2期：来年3月31日まで※就学前の1年間

👤 第1期：1歳の誕生日前日から2歳の誕生日前日まで

第2期：平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ



もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課☎603-8306

ID 1006489

座りすぎは、寿命を縮める?

皆さんは1日でどのくらい座ったり寝転んだり
していますか? 世界20カ国における研究で、日
本人の座位時間が一番長く、座りすぎによる健康
に対するリスクが大きいと考えられています。



座りすぎがどうして体に悪いのか?

座ったままの姿勢では全体の7割を占める下半身の筋肉が動
かず、血流や血中の脂質代謝が低下。動脈硬化につながりやす
く、高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病へのリスクが高まり
ます。また、座位時間の増加に伴い、死亡リスクが増加する
という報告もあります。*

※参考文献：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド
2023 成人版 (<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>)

「30分に1回」は立ち上がろう!

30分に1回立ち上がり、3分程度動くことで生活
習慣病のリスクが軽減すると言われています。そ
の場で立ち上がって軽いストレッチをしたり、足
踏みをしたり、あるいは廊下を散歩する程度でも
効果があります。



どうしても立てない! そんな時には

仕事などで立つのが難しい時は、そ
の場でできる簡単な運動が効果的で
す。椅子に座ったままの足踏みやかか
との上げ下ろしなど、工夫して小まめ
に体を動かしましょう。



ふくらはぎを鍛えるカーフレイズのやり方▶

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
11/3(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
11/10(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/17(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/24(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