

ねうぼらカフェ

母子健康課 ☎603-8304

医師による糖尿病についての講演
と交流会。

🕒 10月26日(日)10時～12時

📍 ふれあいランド岩手(三本柳8)

👤 20人※20歳以下の糖尿病治療
中の人や経過観察中の人、またそ
の家族。小児慢性特定疾病児童に
関わる教育関係者

☎ 電話・応募フォーム:受け付け中
📞 1049163

いつでも!どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎603-8306

①ノルディックウオーキングや②ウ
オーキングについて学びます。参加
者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 ①10月29日(火)②11月14日(金)い
ずれも10時～12時

📍 ①高松地区保健センター(上田
字毛無森)②キャラホール(永井24)

👤 ①15人②20人

☎ 電話・応募フォーム:10月20日
(月)10時から

📞 1006489

認知症サポーター養成講座

長寿社会課

☎613-8144 ファクス653-2839

✉ chouju@city.morioka.iwate.jp

認知症の基礎知識や認知症の人と
の接し方を学びます。受講者には認
知症サポーターカードを配布します。

🕒 11月14日(金)10時～11時半

📍 道の駅もりおか渋民(渋民字渋
民) 👤 30人

☎ 電話・ファクス・メール・応募フ
ォーム:10月16日(木)10時から

📞 1049926

骨粗しょう症予防教室

健康増進課 ☎603-8306

保健師や管理栄養士による講話と
軽体操、骨を元気にする食事の試食。

🕒 11月28日(金)10時半～12時

📍 市保健所(神明町)

👤 30人※18歳以上

☎ 電話:10月17日(金)10時から

子どもの麻疹風しんの予防接種

指導予防課 ☎603-8307

期間を過ぎてからの接種は自費に
なります。接種場所など詳しくは、
同課へお問い合わせください。

🕒 第一期:通年、第二期:来年3
月31日(火)まで

👤 第一期:1歳の誕生日前日～2歳
の誕生日前日、第二期:平成31年4
月2日～令和2年4月1日生まれ

📞 1029747

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。

🕒 11月5日(火)～12月3日(火)、全5
回、13時半～14時半

📍 同館(住吉町)

👤 15人※50歳以上 💰 3500円

☎ 電話:10月19日(日)10時から

📞 1053141

家族介護者リフレッシュ交流会

イーハートブ地域包括支援センター

☎636-3720

警察による高齢者の自動車運転に
関する講話を聴き、食事をしながら
交流します。

🕒 11月8日(土)10時～14時

📍 盛岡南ドライビングスクール
(本宮字林崎)

👤 15人※要介護1以上の高齢者
や障がいを持つ人を在宅で介護し
ている家族

☎ 電話:10月25日(土)まで

📞 1003661

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の健康教室を開催します。タオ
ルと飲み物持参。※医師からの運
動制限がある人は参加できません

📍 同センター(下飯岡8)

☎ 電話:10月18日(土)10時から

表1 健康教室

期日	時間	教室名	定員	費用
11/13 (木)	10時半 ～ 11時半	かんたんコ ロコロつど りん体操教室	各 20人	各 500円 ※
11/20 (木)		やさしいエ アロビクス★		
11/28 (金)		ピラティス 体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

健康教室

～音楽療法の魅力と効力～

都南体育館 ☎637-2219

音楽で心と体を健康的に整え、心
身の機能向上を目指します。

🕒 11月15日・29日・12月6日、土
曜、10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 各20人 💰 各300円

☎ 窓口・電話:10月21日(火)9時から
📞 1049505

3B体操体験教室

西部公民館 ☎643-2288

ボール、ベル、ベルターという3つ
の補助具を使い、音楽に合わせて
体を動かします。

🕒 11月19日(火)13時半～15時

📍 同公民館(南青山町) 👤 30人

☎ 電話・応募フォーム:10月21日

(火)11時から 📞 1053206

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

55歳以上の人を対象に、表2の教
室を開催します。

📍 高松地区保健センター(上田字
毛無森)

☎ 電話:10月20日(月)10時から

📞 1052039

表2 笑顔ひまわり教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/4 (火)	13時半 ～ 15時	リズム健康 体操	各 12人	各 500円
11/11 (火)		太極拳		
11/18 (火)		シナプソロジ ー(脳トレ)		

精神障がいの人を支える家族 の個別相談会

岩手県精神保健福祉連合会

☎637-7600

精神障がいのある人が家族にいる相

談員が同じ立場で相談を受けます。

🕒 ①11月14日・12月12日・来年
1月9日・2月13日・3月13日、金
曜、10時～13時②10月28日・11
月25日・12月23日・1月27日・2
月24日・3月24日、火曜、13時～
17時

📍 ①ふれあいランド岩手(三本柳)、
②市総合福祉センター(若園町)

☎ 電話:受け付け中※平日9時～
16時

📞 1029182

こころの電話相談とChat相談

(一社)日本産業カウンセラー協会東北
支部岩手県運営部 ☎0120-018-520

どんなお話でもお聴きします。ど
なたでも、一人で悩まずご相談を。

🕒 電話:毎週土曜19時～23時、
チャット:毎週金・土曜
19時～23時※いずれも
12月27日(土)まで



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
11/2(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/9(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/16(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/23(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/30(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778

もりおか健康21プランシリーズ

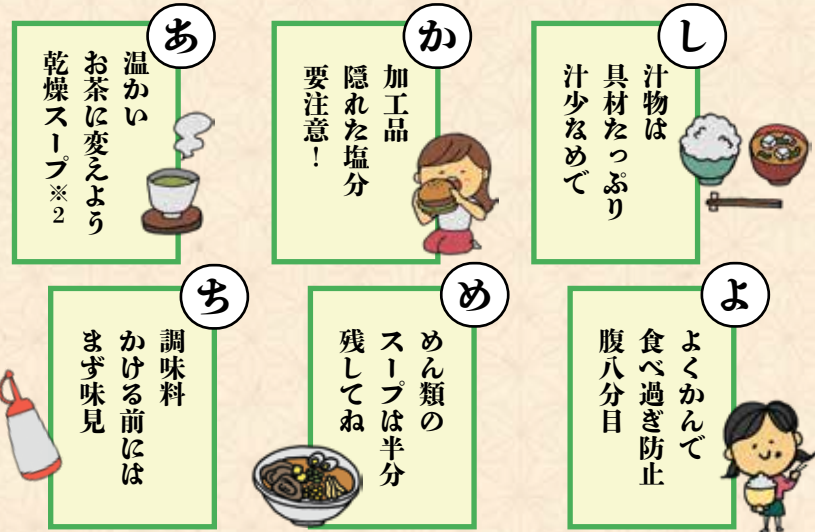
📞 健康増進課 ☎603-8306

簡単にできる減塩のコツ ～ちょっとした工夫で楽しく減塩～

脳血管疾患や心疾患をはじめとする生活習慣病の予防には減塩が
大切です。1日の食塩摂取目標量は7.0g未満。県内平均は10.1g※1
と目標まであと3.0g程度です。今回は、ちょっとした工夫で簡単に減塩
できる食べ方のポイントを紹介します。できることから、減塩に取り
組んでみませんか? なお食塩摂取目標量は、疾患の有無などにより
異なるため、主治医などに確認して下さい。

※1 岩手県「県民生活習慣実態調査」(令和4年度)

楽しく減塩!食べ方のポイント



※2 盛岡は乾燥スープ購入金額が全国一位

参考:盛岡市第3次もりおか健康21プラン、総務省家計調査 品目別購入金額
及び数量ランキング(令和4年～6年平均)