

始めてみませんか？介護予防

転倒骨折予防教室

積極的に体を動かすことで、転倒や骨折を予防し、筋肉や骨を丈夫にすることができます。

体力チェックと家庭でできる簡単な体操を紹介します。

対象者

65歳以上の方

日程

・1回目

7月7日(火)

体力チェック等

・2回目

7月14日(火)

柔道整復師による運動指導

時間

午後1時～3時

場所

保健センター健康館すこやかおほる

講師

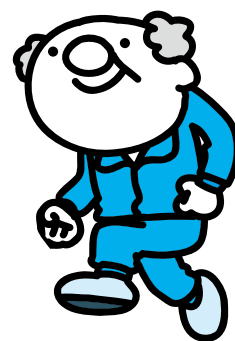
野々部 高史氏

参加費

無料

持ち物等

動きやすい服装、室内シューズ、水筒、タオル



申込期限

7月1日(水)から定員15名に達するまで

※2回で1コースですが、どちらかみの参加も可能です。

高齢者栄養改善相談

高齢者の方の栄養改善を目的に、一人ひとりの身体状況に合わせた栄養相談を行います。元気で健康に生活するためのポイントを管理栄養士と一緒に考えましょう。

内容

管理栄養士による栄養相談・調理の工夫等のアドバイス

対象者

65歳以上の方

場所

保健センター健康館すこやかおほる

管理栄養士

宮井 好美氏

参加費

無料

相談日

7月28日(火)

※毎月一回原則第4火曜日

相談時間

午前9時から正午までのうち一人1時間程度

申込方法

ご希望の方は相談日の1週間前までに予約してください。

※現在治療中の方は、事前に医師に相談のうえ、食事の注意事項等の確認をしてください。

申込・問い合わせ先

役場 民生課

内線168



7月11日(土)～20日(月)

夏の交通安全県民運動

夏本番を迎え、海や山のレジャーシーズンの本格的な到来となります。この時期は、夏の開放感から飲酒運転やスピードの出し過ぎによる重大事故の多発が心配されます。また、暑さのために注意力散漫となった運転者や外出の機会が増える子供たち、さらに暑さで体力低下が心配される高齢者の交通事故の危険が高まります。県民一人ひとりが交通安全意識を高め、交通事故の防止に努めましょう。

重点

- 飲酒運転を根絶しよう
- 子供や高齢者を交通事故から守ろう
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しよう

ストップ・ザ 交通事故
ハンドルを 握った瞬間 責任感