

令和2年度 健康教室のお知らせ

◎健康運動指導士による「生活習慣病を予防したい!」「運動を始めたい!」方向けの運動教室

元気アップ教室

健康のためには日頃から適度な運動を行うことが必要です。元気アップ教室では、室内で行える運動等を実施します。運動習慣を付け、メタボや生活習慣病を予防しましょう。

【実施日】 1コース 10月5日(月)、10月12日(月)、10月19日(月)
2コース 11月2日(月)、11月9日(月)、11月30日(月)

【時間】 各日とも午前10時~11時30分 **【会場】** 保健センター

【申込期間】 各コースとも9月8日(火)~10日(木)

【定員】 各コース10名(先着順)。原則、ご本人またはご家族のみ申込受付。

【対象】 村内在住の40歳以上の方、主治医より運動制限をされていない方。

冬に3・4・5コースの開催を予定しています。詳細はホームページ、または広報みほ11月号をご覧ください。

◎フレイル予防のポイント(日常取組める運動・口腔機能向上・低栄養・認知症予防・社会参加)を学ぶ教室

ますます元気教室

「年齢を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態」をフレイルと言います。この状態を放っておくと介護が必要な状態が早くやってくる可能性があります。フレイルを予防して健康長寿を伸ばしましょう。

【実施日】 1コース ①11月18日(水)、②11月27日(金)、③12月2日(水)、④12月16日(水)
2コース ①12月18日(金)、②12月24日(木)、③1月6日(水)、④1月13日(水)

【時間】 各日とも午前10時~正午 **【会場】** みほふれ愛プラザ

【申込期間】 各コースとも11月5日(木)・6日(金)

【定員】 各コース10名(先着順)。①~④全て受講できる方。 **【対象】** 各村内在住の65歳以上の方

【内容】 ①タブレットを使った脳トレ+講話(認知症予防) ②タブレットを使った脳トレ+講話(認知症予防) ③運動+講話(口腔機能向上) ④運動+講話(低栄養)



■申込みについて

- ・年間を通して、どちらかの教室をおひとり1コースのみの受講となります。
- ・申込みは各教室とも、申込期間中に保健センター(☎029-885-1889)にお申込みください。

■受講にあたって

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年よりも人数・日数を制限し、完全予約制とさせていただきます。
- ・循環器疾患・整形外科疾患のある方、また基礎疾患等により感染症による重症化が懸念される方は、主治医にご相談のうえお申込みください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大等により中止となる可能性があります。ご了承ください。

▶問合せ・申込み 美浦村保健センター(健康増進課) ☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時~午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

8月	16日(日)	あべ整形外科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2611	9月	6日(日)	はたかわ医院 江戸崎眼科	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-0262
	23日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-2627		13日(日)	かない皮フ科 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎0299-79-2114
	30日(日)	市川ファミリークリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎0297-87-6030		20日(日)	印南クリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-892-3372

9月の乳幼児健診

4カ月児 9月14日(月)
令和2年5月生

3歳児 9月7日(月)
平成29年6月~8月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。