

健康・福祉

平成22年度大田原市健康長寿都市健康セミナー(第3回)開催

- **主催** 大田原市健康長寿都市推進委員会、大田原市
- **日時** 9月17日(金) 午後1時30分～3時 ※正午開場
- **場所** 那須野が原ハーモニーホール 大ホール
- **テーマ** 「介護予防く転倒知らず de ずうつと元氣」
- **講師**



さとうみつや 佐藤三矢 氏
(吉備国際大学教授)

《プロフィール》

平成5年、鹿屋体育大学体育学部武道課程(柔道専攻)卒業。平成18年、広島大学大学院保健学研究科博士課程修了。平成21年、「転倒予防大賞2009」受賞。専門分野は「高齢者の身体機能における維持・向上を目的としたリハビリテーション」。「認知症や高齢者のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質」向上を目指した「リハビリテーション」など。最近の研究テーマは介護予防体操(古都式体操)の開発と効果に関する研究。

- **対象者** 大田原市民
 - **定員** 1100名(先着順)
 - **入場料** 無料
 - **申込方法** 事前申し込み不要。当日、会場にお越しください。
 - **問い合わせ** 大田原市健康長寿都市推進委員会事務局(健康政策課健康政策係) ☎(23)8704
- ### 市民ハイキング「秋の五色沼探勝」参加者募集
- **主催** 大田原市健康長寿都市推進委員会
 - **日時** 10月6日(水) 午前8時集合・出発 午後5時帰着予定
 - **場所** 五色沼方面(福島県耶麻郡北塩原村) ※所要時間 約4時間(昼食・休憩 時間を含む)
 - **集合場所** 那須野が原ハーモニーホール西側臨時駐車場
 - **対象者** 大田原市民
 - **定員** 135名(先着順)
 - **参加費** 1人につき1000円
 - **申込方法** 9月8日(水)、9日(木)の2日間、市役所東別館(市総合文化会館北側)2階会議室で受付を行います。参加料を添えてお申し込みください。
 - ※定員になり次第締め切りとし、電話申し込みは受け付けません。
 - **注意事項**
 - ・昼食、飲み物などは各自持参。
 - ・雨天時、状況により中止あり。

保健センターの教室・相談

もぐもぐごっくん教室

5か月～離乳食完了期を対象とした、離乳食の進め方・調理法を学ぶ教室です。

- **日時** 9月22日(水) 10:00～11:30
- **場所** 大田原保健センター
- **内容** 講話、実習(デモンストレーション)
- **問い合わせ** こども課母子健康係 ☎(23)8634

すくすく教室

10か月～11か月のお子さんを対象とした、心と言葉を育む準備の教室です。対象者には個別に通知します。

- **日時** 9月17日(金) 9:30～11:30
- **場所** 大田原保健センター
- **内容** 講話、集団指導(親子のスキンシップ)
- **持ち物** 母子(親子)健康手帳
- **問い合わせ** こども課母子健康係 ☎(23)8634

リフレッシュデイ

健康で自立した生活を続けるために、体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう。

- **日時** 9月22日(水) 10:00～11:30
- **場所** 大田原保健センターほか
- **内容** しんとみりフレッシュパークまでのウォーキングほか
- **持ち物** 飲み物、帽子、タオル
- **問い合わせ** 高齢いきがい課介護予防係 ☎(23)8917

- **申し込み・問い合わせ** 大田原市健康長寿都市推進委員会事務局(健康政策課健康政策係) ☎(23)8704
- ### 「すみれの会」親睦事業 フラダンス鑑賞・押し花教室 参加者募集
- 「すみれの会」とは、乳がん・子宮がんを体験した方の友の会です。健康な生活を取り戻すとともに、会員相互の親睦を図ることを目的として、フラダンス鑑賞・押し花教室を開催します。
- **日時** 9月17日(金) 午後1時30分～午後3時30分
 - **場所** 大田原保健センター
 - **内容**
 - 《第1部》 午後1時30分～2時 フラダンスグループ「マールアオルル」の公演鑑賞
 - 《第2部》 午後2時～3時30分 「押し花教室」(しおりまたはコースターの制作)
 - **対象者** 「すみれの会」会員および同会の活動に関心のある方
 - **定員** 30名(先着順)
 - **参加費** 500円程度(材料費)
 - **申込方法** 9月7日(火)～9月15日(水)の期間中に、健康政策課成人健康係まで電話で申し込み。
 - **申し込み・問い合わせ** 健康政策課成人健康係 ☎(23)7601