

第5期生
大募集

平成28年度 市民けんこう大学

『目指せ！健康マイスター☆』

～市民けんこう大学でこころとカラダの健康再発見！～

継続的な健康づくりに楽しく取り組むことを目的として、平成24年度から「市民けんこう大学」がスタートしました。今年度は、幅広い健康知識を深めることはもちろん、期間を通して「運動」に取り組めます。あなたと一緒に「健康マイスター」を目指しませんか。

回	日 時	内 容	場 所	講 師
1	7月19日(火) 午後2時～4時	・開講式、オリエンテーション(市民けんこう大学・大学院合同) ・健康長寿のまちづくり～予防救急について～ ・特別講座「楽しくストレッチ！」 ・行田市の健康状況と今後の話	商工センター401研修室	・Wasedaウエルネスネットワーク ・行田消防署 ・保健師
2	7月27日(水) 午前10時～正午	・【運動実習】ロコモ予防のためのお手軽体操！ ・【講話】熱中症予防のワンポイント！	商工センターホール	・埼玉県健康福祉村 ・大塚製薬株式会社
3	8月9日(火) 午前10時～正午	・【講話】生活習慣振り返り講座 ・健康長寿サポーター養成講習 ・食事と栄養バランス講座(グループワーク)	商工センター403研修室	・管理栄養士 ・保健師
4	9月6日(火) 午前10時～正午	・【運動実習】カラダが楽になる、バランス調整講座 ・【栄養講話】食事の工夫で丈夫な骨づくり	商工センターホール	・Wasedaウエルネスネットワーク ・管理栄養士
5	①10月5日(水) ②10月7日(金) ★ 午前8時30分から ※バスで日帰り	【体験実習】森林セラピー®体験ツアー 「上野村の豊かな自然を満喫します！」 自己負担金3,500円(保険料・昼食代・温泉入浴料含む)	群馬県上野村	森林セラピーガイド
6	10月18日(火) 午後2時～4時	公開講座 【講演会】「ロコモを予防して健康長寿を延ばそう！」	商工センターホール	ファイザー(株)
7	10月28日(金) 午前10時～正午	公開講座 【講話・運動実習】体に効くサーキットウォーキング教室	行田グリーンアリーナ	健康運動指導士
8	10月中	公開講座 【講演会】介護予防講演会	未定	高齢者福祉課
9	11月10日(水) 午前10時～正午	・【運動実習】上手なカラダの使い方講座 ・【栄養講話】筋肉をつける食生活ワンポイント！	商工センターホール	・Wasedaウエルネスネットワーク ・管理栄養士
10	①12月7日(水) ②12月8日(木) ★ 午後1時30分～4時30分	【普通救命講習】(3時間) AEDの使い方や心肺蘇生法などの講習 (受講者には普通救命講習修了証を授与)	消防本部	救急救命士
11	平成29年1月26日(水) 午後2時～4時	公開講座 【講演会】「吸わない人にも知ってほしい！タバコの話」	商工センターホール	ファイザー(株)
12	1月中	公開講座 【講演会】きもちリフレッシュ講演会	商工センターホール	未定
13	2月1日(水) 午前10時～正午	【講話・実習】ゼリーフライを作ってみよう！ 自己負担金200円(食材費)	VIVAぎょうだ調理室	管理栄養士
	2月14日(火) 午後2時～3時30分	修了証書授与式(市民けんこう大学・大学院合同)	商工センター401研修室	

- (★は、それぞれの日程から一つを選択して受講する講座)
- ・修了式を除く全13講座から自由に講座を選択してください。
 - ・9講座以上受講した方を「行田市健康マイスター」として認定します。
 - ・今年度、健康診断(特定健康診査など)を受診した場合は、1講座を受講したものとみなします。
 - ・日時、内容、場所、講師などは変更になる場合があります。

- ▶定員 50人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶対象 ・市内在住の方(今までに受講した方は対象になりません)
・「健康マイスター」を目指す方
- ▶費用 無料(一部自己負担あり)
- ▶申し込み・問い合わせ 7月1日(金)までに電話で保健センター☎553-0053



はつらつ教室に参加してみませんか

今は元気だから介護予防なんて必要ないと思っていませんか。生き生きと楽しく暮らしていけるよう、元気なときから予防しましょう。なお、はつらつ教室は6月から1月まで各地域公民館などで開催しています。

行田名物！ながちか体操

ストレッチ体操・筋力アップ体操・リズム体操・お口の体操の4つの動きで構成された行田オリジナルの体操を実践してみましましょう。

日 時	場 所
7月6日(水)午前10時	太田公民館
7月13日(水)午前10時	南河原公民館

机上でラク楽！カーレット

カーレットとは、氷上のカーリングを室内で机の高さでできるようなアレンジしたものです。楽しく体と脳を動かしましょう。

日 時	場 所
6月16日(水)午後2時	北河原公民館
6月30日(水)午前9時30分	佐間公民館
7月7日(水)午前10時	桜ヶ丘公民館

今から始める！脳活講座

脳はたくさん使うと活性化されます。楽しみながら認知症を予防しましょう。

日 時	場 所
6月29日(水)午前10時	南河原公民館
7月5日(火)午前10時	持田公民館
7月5日(火)午後1時30分	埼玉公民館
7月6日(水)午前10時	星宮公民館
7月13日(水)午前10時	太井公民館

転ばナイスな筋力アップ！

転倒を予防するための筋肉やバランスをつけましょう。

日 時	場 所
6月21日(火)午前10時	忍・行田公民館
6月22日(水)午前10時	荒木公民館
7月8日(金)午前10時	下忍公民館

- ▶対 象 市内在住の65歳以上の方
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

夏の熱中症予防推進大会

- ▶日 時 6月23日(水)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)
- ▶場 所 「みらい」文化ホール
- ▶内 容
 - 【第1部】
 - ・熱中症予防対策宣言
 - ・熱中症おたすけ隊委嘱式
 - ・救急隊が教える熱中症予防と応急手当
 - 【第2部】夏のけんこう気象セミナー
 - ・天達武史さん(フジテレビ気象キャスター、気象予報士)による講演「気象を知って熱中症予防対策」
 - ・竹下浩一さん(大塚製薬株式会社)による熱中症予防のポイント解説
- ▶参加費 無料
- ▶協 賛 大塚製薬株式会社
- ▶そ の 他 申し込み不要(先着順、直接会場へお越しください)
- ▶問い合わせ 保健センター☎553-0053



天達 武史さん

金婚夫婦に記念品を贈呈します

市では、敬老事業の一環として、今年結婚50周年を迎える夫婦または結婚から50年を経過した夫婦に、9月3日(土)に開催される敬老祝賀式典でお祝いの記念品を贈呈します。記念品の受領には、申請が必要となりますので、次のとおり申請してください。

- ▶受付期間 6月1日(水)～8月1日(月)※期間厳守
- ▶対 象 昭和41年12月31日以前に結婚した夫婦(婚姻年月日は、挙式の日または婚姻した日どちらでも可)※昨年までに記念品を受領している方を除く
- ▶申請方法 高齢者福祉課、南河原支所および各地域公民館にある指定の申請用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、直接同課に提出してください。印鑑、戸籍謄本などは必要ありません。なお、代理申請は可能ですが、電話による申請は受けられません。

平成28年度行田市敬老祝賀式典

- ▶日 時 9月3日(土)午前10時
- ▶場 所 「みらい」文化ホール
- ▶そ の 他 敬老模範家庭および三夫婦世帯は、自治会長および地区民生委員からの推薦に基づき選考しています。

- ▶問い合わせ 同課高齢福祉担当(内線223)

後期高齢者歯科健診が始まります

いつまでも元気に過ごすために、口の中の健康は大切です。口腔内を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。この機会に歯の健康について見直してみませんか。

- ▶期 間 7月1日(金)～平成29年1月31日(火)
- ▶内 容 ①歯の状態の確認 ②口腔衛生状態の確認 ③歯周疾患の有無 ④咬合状態の確認 ⑤嚥下機能の検査
- ▶対 象 後期高齢者医療被保険者の方(長期入院中の方や特別養護老人ホームへ入所している方は除く)※昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方については、埼玉県後期高齢者医療広域連合から届く歯科健診の案内を確認し、受診してください。
- ▶費 用 無料(期間内1回のみ、2回目以降は自己負担になります)
- ▶そ の 他 健診の結果、治療が必要な場合には別途治療費がかかります。
- ▶申し込み 直接または電話で保険年金課へ申し込んでください。受診票、問診票を交付または郵送をします。
- ▶問い合わせ 同課国保担当(内線271)