

高齢者肺炎講座

全国では、1年間に12万人の方が肺炎で亡くなっており、平成24年には肺炎は「がん」「心疾患」に次いで日本人の死因の第3位となりました。肺炎による死亡率は年齢と共に高くなり、風邪の症状と間違えて見逃され、重症化するケースも少なくありません。



この講座では、肺炎予防のための注意点を専門医が解説します。

- ▶日時 9月25日(木)午後2時～3時30分
(午後1時40分から受け付け)
- ▶場所 商工センター 401 研修室
- ▶内容 ファイザー株式会社所属の医師による健康講話
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶協賛 ファイザー株式会社
- ▶その他 市民けんこう大学・大学院・市民けんこう大学修了生の会の受講生は申し込み不要
- ▶申し込み・問い合わせ 9月19日(金)までに、電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

9月は行田市 国保特定健診、 後期高齢者健診の 受診強化期間です



9月は行田市国民健康保険特定健康診査および後期高齢者健康診査の受診強化期間です。生活習慣病の発病や重病化を予防するためにも、健康診査はとても重要な役割を担っています。健診を毎年受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

健診対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。なお、受診できる医療機関については、受診券と共に送付した「健康診査のご案内」をご覧ください。

- ▶健診期間 平成27年2月28日(土)まで
- ▶問い合わせ 国保特定健診については保険年金課国保担当(内線271)、後期高齢者健診については同課医療担当(内線226)



古代蓮の里イルミネーション2014への協賛をお願いします

冬の古代蓮の里を幻想的に演出するイルミネーション。今年はさらに規模を拡大し、11月22日(土)から平成27年1月12日(月)まで実施する予定です。そこで、「古代蓮の里イルミネーション2014」に協賛していただける企業・団体および個人の方を募集します。



- ▶募集期間 9月30日(木)まで
- ▶協賛内容 【協賛金】1口10,000円(5口以上は個別看板を設置)
※特設ボード、市ホームページなどに名前を掲載します。
【イベント協力】点灯期間中のイベントへの協力およびイベントの企画・提案
- ▶主催 古代蓮の里イルミネーション推進協議会(都市計画課内)
- ▶申し込み 同協議会事務局※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ▶問い合わせ 同課公園担当 ☎550-1550

元気なときから

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いませんか。日ごろから健康づくりを行うことで、生活機能の低下を防ぐことができます。ぜひ、積極的に参加して生き生きと楽しく、そして、はつらつと過ごせる期間を延ばしましょう。

行田名物！ながちか(長親)体操

ストレッチ体操・筋力アップ体操・リズム体操・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で、健康な体をつくりましょう。

日時	場所
10月9日(木) 午前10時	下忍公民館
11月7日(金) 午前10時	桜ヶ丘公民館

早めが大事！脳力アップ

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
9月16日(火) 午前10時	忍・行田公民館
9月17日(水) 午前10時	太井公民館
10月7日(火) 午前10時30分	須加公民館
10月7日(火) 午後2時	埼玉公民館

今から取り組む！転倒予防

転倒を予防するための筋肉を付け、バランス感覚を養いましょう。

日時	場所
9月18日(木) 午後2時	星河公民館
11月12日(水) 午前10時	星宮公民館

食べて元気なカラダ作り

病気や老化に負けない元気な体をつくりましょう。

日時	場所
10月15日(水) 午前10時	長野公民館

口から病気は防げる！

口の中をきれいに保ち、病気を防ぎましょう。

日時	場所
9月26日(金) 午前10時	荒木公民館

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶その他 日時が合えば、どの会場でも参加できます。
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)



ながちか(長親)体操サポーター養成講座(10月コース)

ながちか(長親)体操は、65歳以上の方がいつまでも元気に暮らしていけるように作られたものです。年齢を重ねると弱くなりがちなる筋肉を動かしたり、柔軟性やバランス感覚を高めたりすることで、身体機能を維持することができます。この体操を広めるサポーターになって、元気な方を増やしていきたいと思います。

- ▼日時 10月6日・20日、11月10日、12月1日・15日の月曜日(全5回)午前9時30分～11時30分(午前9時から受け付け)
- ▼場所 産業文化会館第2会議室
- ▼内容 「ながちか(長親)体操」の講義、実習など
- ▼対象 養成講座に参加後、自身が所属する団体や希望団体(サロン、シニアクラブなど)で体操を普及していただける方
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
- ▼申し込み・問い合わせ 10月1日(木)までに直接または電話で高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

