

# 9/30 健康状態をチェックしてみませんか?



昨年度「K-1 (健康が一番祭り)」として開催したイベントを、今年は、会場を保健センターから地域包括ケアセンターに移し、また、町社会福祉協議会との「ふれあい広場」と合同で開催します。

健康に関心のある方、日々の体力づくりの参考にしたい方など、ぜひ一度、体の状態を確認し心身のメンテナンスに役立ててみませんか。

詳細は、9月に全戸配布するチラシをご覧ください。

**骨粗鬆症検診は 事前予約が必要です**  
 9月4日(月)から、町保健センターにて電話で受け付けます。定員(120人)に達した後は、希望者のみ順次キャンセル待ちを受け付けます。  
**申込・問合せ**：町保健センター ☎ 296-2530

**日時**：9月30日(土)午前10時～午後3時  
**場所**：地域包括ケアセンター(旧松栄小学校用地)

## 「食生活改善推進員養成講座」募集案内

**応募資格**：町内在住者

**日時**：①9月20日、②10月18日、③11月8日、④12月13日、⑤1月24日、⑥2月21日 いずれも水曜日 午前10時～正午(③⑤⑥は午後1時まで)

**定員**：10名程度(定員を超えた場合は抽選)

**費用**：無料(ただし、調理実習のみ300円徴収)

**持ち物**：上履き(スリッパ不可)、筆記用具、エプロン、三角巾、手ふき用タオルなど

**申込**：8月14日(月)から町保健センターへ電話でお申し込みください。

**場所・問合せ**：町保健センター ☎ 296-2530



鳩山幼稚園での食育活動(昨年度の様子)

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「食」を通じた健康づくり活動に取り組みボランティアです。平成29年4月現在、男女合わせて36名でにぎやかに活動しています。

本養成講座では、生活習慣病予防や栄養食生活の基礎知識を身につけ、講義や調理実習などを通して食の大切さを学びます。養成講座を修了すると、食生活改善推進員として活躍することができます。

鳩山町では、ポイント制度を導入しており、講座を受講するとポイントが付与され、ポイントが一定に達すると、鳩山町食生活改善推進員協議会への入会資格を得ることができます。(ポイントは翌年度に繰り越せます)

## 食生活改善!

平成29年度 鳩山町食生活改善推進員養成講座 受講者募集

鳩山町保健推進協力委員会 料理教室 参加者募集

## 『食べて満足!おいしいダイエット料理をつくらう!』

たっぷりとおしく食べて、ココロもカラダも満足できるダイエット料理を作りましょう! 筋肉は落とさず、きれいにやせたい方におくるレシピです。

**日時**：9月21日(木) 午前10時～午後1時頃  
**場所**：町保健センター2階  
**内容**：ミニ講話、調理実習

**講師**：根岸 真由美 氏(栄養士)  
**定員**：30人(定員を超えた場合は抽選)  
**参加費**：500円(当日集金)  
**持ち物**：エプロン、三角巾(てぬぐい・スカーフでも可)、手ふき用タオル、室内用上履き、筆記用具  
**申込・問合せ**：8月25日(金)までに町保健センターへ ☎ 296-2530

# 健康生活



## 筋力UP!

## AAAトレーニング教室 第10期生募集

今年で10年目を迎えた「AAA トレーニング教室」は、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと、油圧式トレーニングマシンを使用し、筋力の維持向上と転倒しにくい体づくりを目指します。修了した方は、参加者同士がグループとなり、自主活動として健康トレーニング室の有料貸付を利用してトレーニングを続けていただくことができます。

皆さんも、健康づくりのための運動を始めてみませんか。

### 「AAA トレーニング教室」募集案内

**対象**：町内在住の40歳以上の方で、原則全日程参加できる方。(全19回)

※町地域包括支援センター事業に参加されている方、医師に運動を止められている方はご遠慮ください。

※かかりつけ医のある方は、医師に相談のうえお申し込みください。

**場所**：多世代活動交流センター(旧松栄小学校)1階 健康づくりトレーニング室  
 ※10月10日と12月5日は大東文化大学(東松山キャンパス)

**服装**：ジャージなどの動きやすい服装

**持ち物**：室内履用の運動靴、タオル、筆記用具、水分補給用の飲料

**費用**：6,080円(予定)

**定員**：32人(定員を超えた場合は抽選)

**申込**：8月7日(月)～31日(木)の期間(土日、祝日を除く)で、電話または保健センター窓口にて受け付けます。

**問合せ**：町保健センター ☎ 296-2530

日時	内容
10月10日(火) 午後1時30分～5時	開講式・体力測定、メディカルチェック
10月17日～11月30日までの毎火・木曜日 午後1時30分～5時(11月23日(祝)を除く)	ストレッチ、マシントレーニング(2グループ制、実質90分)
12月5日(火) 午後1時45分～5時	効果測定
12月7日(木)・12日(火)・14日(木) 午後1時30分～5時	ストレッチ、マシントレーニング(2グループ制、実質90分)
12月19日(火) 午後2時～4時	効果説明・閉講式

## 認知症を知ろう!

### 参加者募集

### 「さわやか健康教室」公開講座 『認知症予防のABC』

今年度の「さわやか健康教室」公開講座では、シニアライフをいきいきと過ごすための認知症予防について、専門講師にお話しいただきます。(費用無料)

**日時**：9月5日(火)午前10時40分～11時50分(受付：午前10時20分から)

**場所**：地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

**講師**：東京都健康長寿医療センター研究所 谷口 優氏

**定員**：100人

**その他**：手話通訳あり。お身体の不自由な方は、お申し込み時にお知らせください。当日は、スタッフがご案内します。

**申込・問合せ**：9月1日(金)までに町地域包括支援センターへ

☎ 296-7700、FAX 298-0077



## こちらもチェック

### 認知症講演会

**日時**：9月27日(水)午後1時30分～3時(開場は午後1時) **場所**：地域包括ケアセンター 地域の交流スペース **演題**：認知症になっても暮らしやすい地域を考えよう(講師：日本大学 文理学部 社会福祉学科 諏訪 徹 先生) **費用**：無料 **定員**：100人(町内在住・在勤者優先。定員を超えた場合は抽選) **申込・問合せ**：9月20日(水)までに地域包括ケアセンター(☎ 296-7700)へ