

保健センターだより

8020を達成された方を表彰します

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

令和6年3月31日までに80歳以上になる方で、ご自身の歯が20本以上ある方が対象となります。以前に表彰されたことがある方は除きます。

▶申請方法

①町内の歯科医院で歯科健診を受ける方

歯科医院より推薦を受けることができます。8月16日(水)までに町内の歯科医院を受診してください。

②町外の歯科医院で歯科健診を受ける方

受診する前に保健センターで歯科健康診査報告書を受け取り、歯科医院で記入を依頼してください。歯科健康診査報告書は、8月18日(金)までに保健センターへ提出してください。

8020を達成された方の表彰式は、9月に開催する健康福祉フェスティバルで行います。

▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族		あおぞら ☎ 28-0932
健康ほっとサロン 要予約	7月11日(火)、18日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎ 28-0932
まちかど健康長寿教室 要予約	7月4日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎ 28-0932
	7月21日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	7月5日(水)、12日(水)、 19日(水)、26日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎ 29-0002
うたごえクラブ 要予約	7月13日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎ 28-2088

包括支援センターあおぞらだより

参加者募集! 65歳以上男性必見! 初めての方も安心! 体幹トレーニング教室

～年齢に負けない自信とエネルギーを体幹から～

▶特徴

- ①姿勢の改善・肩凝り・腰痛の軽減
- ②内臓の動きを向上
- ③ふらつきや転倒の予防
- ④動作のスムーズさを取り戻す

体幹強化とは、筋肉だけではなく骨格も内臓も含めた身体の胴体部分を鍛えることにより姿勢保持や転倒予防を目的としています。

▶体幹トレーニングを始めましょう

65歳から80歳までの男性を対象に、体幹トレーニングを楽しむ教室を開始します。

運動不足の方、ぜひ一緒に運動しましょう。

▶対象 65～80歳 ぜひお申込みください。

▶ところ 富士学習等供用施設 集会室

▶定員 20人(申込み先着順)

▶会費 不要

▶申込み方法 7月3日(月)午前9時以降、電話又は来所により申込み

▶申込み・問合せ 地域包括支援センターあおぞら
☎ 28・0932
包括に詳細チラシあります

日 程	
9月	1日(金) 8日(金) 22日(金)
10月	6日(金) 13日(金)
11月	10日(金)
12月	1日(金) 8日(金)
1月	5日(金) 12日(金)
2月	2日(金)
3月	1日(金) 8日(金) 29日(金)

時間：午前10時～11時15分

※3月以降は自主グループとして活動可能です。

