

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	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	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	9月4日(金)10:00~11:00、11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	
元気はつらつサロン	9月2日(水)、16日(水)、30日(水)13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ	9月10日(木)10:00~11:00	総合福祉センター北館さざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28-2088
シニア元気づくり体操教室	9月1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火)10:00~11:00	総合福祉センター南館ひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)10:00~11:00	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		
	9月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)10:00~11:00	総合福祉センターしいの木		
	9月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)10:00~11:00	富士学習等供用施設		

シニア元気づくり体操教室の新築教室は空調設備の不具合により、11月開始となります。

保健センターだより 9月3日は「秋の睡眠の日」 ～あなたに必要な睡眠時間は？年代別の目安を知ろう～

厳しい夏の暑さが続き「体がだるい」「疲れがとれない」と感じていませんか。疲労回復に一番重要なのは「睡眠」です。年齢によって必要な睡眠時間は異なります。この機会に、ご自身の睡眠を見直し適切な睡眠時間を確保しましょう。

年代	推奨される睡眠時間・目安	睡眠に関するポイント・注意点
こども(小学生)	9～12時間	睡眠不足は肥満リスクや学力低下につながります。
こども(中高生)	8～10時間	夜更かしを防ぐため、夜のスマホやゲームは控えめにしましょう。
成人(働く世代)	6時間以上	睡眠時間を確保し、寝室環境や生活習慣を見直すことで睡眠による休養感を高めましょう。
高齢者(65歳以上)	布団に入っている時間を8時間以内に作る	長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は活動的に過ごしましょう。

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

保健センターで「快眠セミナー」を開催します。9月4日(金)までに保健センターに電話または予約フォームよりお申し込みください。

▶とき 9月8日(火)13:30~14:30

▶ところ 保健センター

▶講師 増田ひとみ

(一般財団法人明治安田健康開発財団健康増進支援センター)

▶持ち物 筆記用具

▶定員 30名(先着順)

▶問合せ 保健センター ☎28・3150



予約フォーム