

ほっこ

# まちの 保・健・室



お金も予約も  
いりません



詳しい日程は  
裏面へ

時 間

午前10時から11時30分まで

と ころ

北上市保健・子育て支援複合施設hoKko  
(ツインモールプラザ西館1階)

## 🌸 話す(相談)

保健師・看護師が体調のことや健康管理の相談に応じます。

## 🌸 自分を知る

血圧計や握力計、体組成計で、体の状態を確認したり、筋肉量を測ることができます。

## 🌸 身体を動かす

きたかみいきいき体操の体験ができます。姿勢改善に効果的なポールウォーキングのポールを貸し出しています。

## 🌸 おしゃべり しながら学ぶ

さまざまな専門職と一緒にしゃべりませんか。毎回テーマを変えてミニ勉強会を行っています。シニアの健康づくりや暮らしに役立つチラシやパンフレットもご準備しています。

お問い合わせ



北上市長寿介護課包括支援係



0197-72-8221

# まちの保健室のスケジュール

(令和7年4月～7月)



ミニ勉強会後には講師に個別相談ができます。

なお、勉強会のテーマ及び講師は変更することがございますので、ご了承ください。

日程		ミニ勉強会テーマ		講師
4月	11	金	腰を痛めないカラダづくり	健康運動指導士
	16	水	自分で歩く力を保つために ～ロコモと予防～	理学療法士
	25	金	ポールウォーキングで姿勢改善	ポールウォーキング コーチ
5月	9	金	カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう～	長寿介護課
	14	水	変形性関節症と予防について	理学療法士
	23	金	首・肩の痛みを防ぐカラダづくり	健康運動指導士
	28	水	春の自然を楽しむウォーキング	草花の講師
6月	2	月	健幸長寿のヒント ～フレイルを予防しよう～	健康づくり課
	11	水	熱中症になりにくいカラダづくり	健康運動指導士
	16	月	ポールウォーキングで姿勢改善	ポールウォーキング コーチ
	26	木	骨粗しょう症と転倒予防	理学療法士
7月	3	木	高齢期に知っておきたい栄養の話	健康づくり課
	8	火	姿勢改善のためのストレッチ	健康運動指導士
	15	火	お口から始める健康づくり	健康づくり課
	25	金	足がつる原因とその対処法	理学療法士

青色の日程:ポールウォーキング体験会のある日

お好きなプログラムを選んでご参加ください。

	ミニ勉強会	体操	個別相談	測定 (体組成計・血圧等)	ウォーキング ポールの貸出し
10:00	10:15~10:45		10:00~ 11:30	10:00 ~11:30	10:00 ~11:30
11:30		11:00~11:30			