

# こんにちは 地域包括支援センターです

来所・有線電話相談  
月～金曜日 8:30～17:00  
☎8200  
電話相談(24時間対応)  
☎62-8200

お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

65歳以上の方を対象に介護予防事業が始まります！

「外に出るなんて、ごしてえなあ。やだやだ。」  
「あっ、いけね。また転んじまった。」  
「ごほっ、ごほっ。お茶でむせちまったよ。」  
「せつねえなあ。誰も話し相手がいねえし...。」  
「ああ、なにやっても、つまんねえなあ。」

という方はいませんか？



「もっと元気になって、出かけたい。家族や友だちと、仲良くわいわいやりたい。」  
と思いませんか？そんな方々に、町で介護予防の事業を開催します。ぜひご参加ください。

## 〔内 容 〕

### 運動器の機能向上

機能訓練指導員等の指導により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチングなどを行います。



### 口腔機能の向上

歯科衛生士等の指導により、口の中の健康を保つための指導や摂食(食べる)嚥下(飲み込む)機能を向上させる訓練などを行います。



### 栄養改善

管理栄養士等の指導により、低栄養や病気を予防するための食事内容、調理方法、食材調達方法などの指導や相談を行います。

詳しくは、地域包括支援センター（☎62-8200 ☎8200）へお問い合わせください。

## 健康ガイド

我が家は健康家族 平成18年「健康標語」

守ろうよ！ たったひとつの自分の体

境小学校6年 木之下 蒼麻さん

## 8月の保健日程(8月11日～9月10日)

### 健康診査・予防接種

事業名	対象	期日	受付	会場
4ヵ月児健診	平成18年4月生まれの人	8月21日(月)	午後1:10(集合)	保健センター
7ヵ月児健診	平成18年1月生まれの人	9月4日(月)	午後1:10(集合)	
10ヵ月児健診	平成17年10月生まれの人	9月4日(月)	午後1:45(集合)	
1歳6ヵ月児健診	平成17年1～2月生まれの人	8月29日(火)	午後1:10(集合)	
3種混合	平成18年1月生まれまでの人	9月1日(金)	午後1:15～1:50	
B C G	平成18年4月生まれの人	8月24日(木)	午後1:30(集合)	

### 相談・教室

事業名	対象	期日	受付	会場
母親学級 赤ちゃんのお風呂の実習	妊娠20週以降の方とその家族	9月7日(木)	午後7:00～7:15	保健センター

【お問い合わせ】住民福祉課保健予防係 ☎62-9134 ☎9134