

パトリアおがわ 第3期介護予防教室 初心者大歓迎！

生きがいホールの教室 参加者固定型教室：申込み制 **費用 無料**

申込み 12月20日（火）まで（電話可）。1人2教室まで。定員を超えると抽選。抽選に漏れた方には12月28日（水）までに連絡します。

*参加される方は、開講前日までにパトリアおがわにある問診票に必ず記入をお願いします。

No.	教室名	内容	日時	曜日	回数	対象・定員
1	ゆっくりリズムで介護予防	エアロビクスと筋力トレーニングで構成。初心者向けです。	1/17~3/14 午前9:30~	火	9	概ね65歳以上のみ・60人 65歳以上のみ・60人 概ね65歳以上・60人 *「自分でする整体」のみ定員100人
2	リズムで介護予防	イスとボールを使って運動し、腰痛・膝痛の改善を旨とします。	1/18~3/15 午前9:30~	水		
3	やさしい運動	軽い運動やレクリエーションで楽しく体力づくりをしましょう。	1/18~3/15 午前10:50~	水		
4	自分でする整体	コリや痛みを揺さぶり、ほぐし、身体を整えていきます。	1/19~3/16 午前9:30~	木		
5	すこやか太極拳~24式を覚えようその1~	太極拳の緩やかな動きで介護予防を旨とします。	1/19~3/16 午前10:50~	木		

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋

*所要時間は各教室1時間です。毎回開始時刻15分前までに集合してください。

プールの教室 自由参加型教室：登録後、自由参加

費用 プール使用料 大人400円、高齢者・障害者200円 **入浴も可能、回数券ならさらにお得！**

パトリアおがわ1階総合受付で申込書に記入いただくと、年度内有効の受講者証を発行します。受講者証をお持ちになれば、どの教室でも好きな日から参加できます。

No.	教室名	内容	日時	曜日	回数	対象
6	いきいき水中運動	水の特長（水圧・浮力）を利用した水中運動により、介護予防を旨とします。	1/17~3/14 午前10:50~	火	9	概ね65歳以上
7	いきいき水中運動		1/18~3/15 午前10:50~	水		
8	初心・初級水泳	あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。	1/17~3/14 午後1:50~	火		
9	はりきりアクアビクス	楽しい水中トレーニングで健康増進を旨とします。	1/18~3/15 午後2:30~	水		
10	プールで歩いて健康	ひざ・腰への負担が少ない水中を楽しく歩きます。	1/19~3/16 午後1:50~	木		
11	かんたんアクアビクス	初めての方大歓迎です。水中で楽しく踊ります。	1/20~3/17 午前10:30~	金		

持ち物 水着、水泳帽、タオル、受講者証、必要に応じてゴーグル

*所要時間は各教室1時間です。毎回開始時刻15分前までにプールで受付してから参加してください。

みんなの健康情報

場所 パトリアおがわ（健康増進センター）

事業名	実施日時	
4か月児健診(H28.8月生)	12月15日(休)	午後1時25分~
10か月児健診(H28.2月生)	12月15日(休)	45分受付
1歳6か月児健診(H27年4.21~6.30生)	平成29年 1月5日(休)	*受付の番号札は 10分前から配布
乳幼児健康相談	平成29年 1月12日(休)	午前9時30分~ 11時受付
★こころの健康相談	平成29年 1月6日(金)	午後1時30分~ 3時30分
★ママ・パパ教室	平成29年 1月20日(金) 21日(土) 23日(月)	午前9時30分~ 11時30分

*乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。

*対象の方、事業内容の詳細は、「平成28年度保健事業計画」（緑色）をご確認ください。★は予約制です。

パトリアおがわ 無料送迎サービス
12月27日（火）で終了します

申込みによる無料送迎サービスは、利用回数・人数の減少を考慮し、12月27日（火）で終了します。パトリアおがわにお越しの際には、公共交通機関等をご利用ください。

*16・17ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ☎74-2323、FAX74-2343へお願いします。

母子健康手帳は
パトリアおがわで交付します

妊娠が確認できるもの（診察券など）、本人確認できるもの（運転免許証など）をご持参ください。手続きの際、**マイナンバーの記入**が必要です。本人が来られない場合は、お問合せください。

また、申請により「妊婦健康診査助成券」も交付します。

～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～
一緒に歩こう！“ほほほ隊”ウォーキング例会

12月の日程
高見北方から四津山に登ろう
7.2キロコース



日時 12月17日（土）午前9時
町総合運動場集合 *雨天中止

コース 総合運動場ー能増ー高見ー四津山ー後伊ー総合運動場

その他 昼食不要

主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎72-2877

*参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者にご連絡ください。

健康増進・食育推進計画 <健康コラム®> **バランス良い身体作りでメタボ&ロコモ予防**

持久力や筋力、柔軟性をバランスよくアップすることはメタボ、ロコモの予防に効果大です
持久力をつけるには：ウォーキング等の有酸素運動は健康づくりにとっても適しています。酸素を体に取り込むことにより糖質や脂肪を燃焼させ、余分な体脂肪を減らし、メタボ解消につながるだけでなく、心肺機能を高められ、持久力もアップ。ちょっと息がはずむ程度の強さで景色が眺められるくらいの速さで続けるのがいいでしょう。
筋力・柔軟性をつけるには：筋力運動は、体に負荷をかけて行う運動です。ダンベルやバーベル等のハードさはなくても、スクワット等自分の体重をうまく使っての運動でも効果があります。椅子を使ってもいいでしょう。生活に筋力運動を取り込むことにより、引締まった体と筋肉を維持できて、リバウンドしにくい身体になります。回数は無理をせず徐々に増やしましょう。

痛みや疲れが残っている時は、無理しないようにしてください。柔軟性を高めるには、ストレッチが適しています。筋肉や関節の可動域が広がるため、しなやかな筋肉になり、けがや骨折の予防につながります。コツは、息を止めず、ゆっくり反動をつけずに行うことです。

1月の休日当番医 診療時間9:00~17:00

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います ※12月の当番医は前月号に掲載しています。

1日(祝)	小川赤十字病院（内科、外科）	小川町小川 1525	☎72-2333
2日(月)	平成の森 川島病院（内科）	川島町畑中 478-1	☎049-297-2811
3日(火)	小川赤十字病院（内科、外科）	小川町小川 1525	☎72-2333
8日(日)	埼玉成恵会病院（内科、外科、整形外科）	東松山市石橋 1721	☎23-1221
9日(祝)	ほしこどもおとなクリニック（内科、外科、整形外科）	東松山市上野本 1226-1	☎24-0753
15日(日)	上野診療所（内科、循環器科）	川島町八幡 3-1-6	☎049-297-6633
22日(日)	宏仁会小川病院（内科）	小川町原川 205	☎72-2750
29日(日)	上野医院（内科、外科）	滑川町羽尾 1077	☎56-2508

*当番医は変更することがあります。救急医療情報センター☎048-824-4199にお問合せください。