

パトリアおがわ 第1期介護予防教室のご案内

生きがいホールの教室 参加者固定型教室 申込み制 (1人2教室まで)。各教室とも全10回 **費用 無料**
 4月20日(木)までにお申込みください(電話可)。定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には4月末日までに通知します。また、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。各教室開始時間15分前までに集合してください。 ※7月18日(火)は、休館日のため休室となります。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象・定員
1	たのしく腰痛・膝痛改善	イスに座って有酸素運動、マット使用で筋力トレーニング・ストレッチを行います。	5/16～7/25 午後2:00～	火	初心者向け 運動強度：中 運動レベル：簡単	65歳以上のみ 60人
2	リズムで介護予防～中級レベル～	エアロビクスで心肺機能向上、筋力トレーニングで筋力向上を目指します。	5/17～7/19 午前9:30～	水	中級者向け 運動強度：中 運動レベル：中	
3	やさしい運動	体操と軽い運動で心身ともにリフレッシュ。脳のトレーニングにもなります。小道具使用、毎回椅子の用意もあります。	5/17～7/19 午前10:50～	水	初心者向け 運動強度：軽 運動レベル：簡単	概ね 65歳以上 60人 *自分でする 整体のみ 定員100人
4	自分でする整体	自重を利用したストレッチとゆるんだ部分を引き締める体操により、深い呼吸と柔軟性の維持と向上を目指します。	5/18～7/20 午前9:30～	木	初心者～上級者 運動強度：中 運動レベル：簡単	
5	すこやか太極拳	八段錦、八式太極拳。各々の体力に合わせた無理のないリラックスした全身運動により、腰腿の機能維持・向上を図りながら体のバランスを取り戻していきます。	5/18～7/20 午前10:50～	木	初心者～中級者 運動強度：軽～中 運動レベル：簡単	

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** 各教室1時間

プールの教室 自由参加型教室 登録後、自由参加。各教室とも全10回

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

パトリアおがわ1階総合受付で申込書を記入いただくと、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可能。各教室開始時間15分前までにプールで受付をしてから参加してください。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象
6	のんびり水中運動	初めての方大歓迎。ゆっくりと水中ウォーキングで進めていきます。	5/9～7/11 午前10:50～	火	初心者向け 運動強度：軽 運動レベル：簡単	概ね 65歳以上
7	いきいき水中運動	ヌードル・ボール・ビート板等を使い、ストレッチ・トレーニング。水中で負担をかけず、関節可動域の拡大、筋力アップを目指しましょう。	5/10～7/12 午前10:50～	水	初心者～中級者 運動強度：軽～中 運動レベル：簡単～中	
8	水泳教室	あまり泳げない方を対象に、基本の泳ぎ方を学びます。クロール・背泳ぎ	5/9～7/11 午後1:50～	火	初心者向け 運動強度：中 運動レベル：中	
9	はりきりアクアビクス	音楽に合せ水中で楽しく動きます。	5/10～7/12 午後2:30～	水	初心者～中級者 運動強度：中 運動レベル：中	
10	水中ウォーキング	水中での歩行、運動は浮力により、関節にかかる負担が少なく、腰痛膝痛等のある方にもお勧め。初めての方もウォーキングから始めませんか。	5/11～7/13 午後1:50～	木	初心者～中級者 運動強度：軽～中 運動レベル：簡単～中	
11	かんたんアクアビクス	初めての方大歓迎。水中で楽しく踊ります。 ・水中ウォーキング30分 ・アクアビクス30分	5/12～7/14 午前10:50～	金	初心者向け 運動強度：中 運動レベル：中	

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** 各教室1時間

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(H28.12月生)	4月13日(休)
10か月児健診(H28.6月生)	4月13日(休)
2歳児健診(H26.11.1～H27.1.15生)	4月12日(休)
3歳児健診(H25.11.1～12.20生)	4月18日(火)
乳幼児健康相談	4月13日(休) 5月11日(休)
★ママ・パパ教室	5月19日(金) 20日(土) 22日(月)

※健診の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物をご確認ください。
 ※詳細は、「平成29年度保健事業計画」(桃色)をご確認ください。
 ★は申し込み制です。

*18・19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(本人が来られない場合は、お問合せください)。その際、**マイナンバー**の記入が必要です。

新社会人応援献血キャンペーン実施中!
 4月から6月まで、社会人になった方を対象に「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。県内の事業所や献血ルーム、献血バスで新社会人の方が献血にご協力いただくと、埼玉県限定の素敵な記念品(レザーパスケース)を差し上げます。社会人になった記念に、社会貢献のひとつである献血に挑戦してみませんか?

健康増進・食育推進計画 <健康コラム②> **良い睡眠、とれてますか?**

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、量的に不足したり質的に悪化すると、健康上の問題や生活への支障が生じます。睡眠不足や質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきました。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらします。適度な運動を習慣づけることは入眠を促進し、途中覚醒を減らすことにつながります。また、しっかり朝食をとることは朝の目覚めを促します。これら生活習慣によって睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつかます。一方、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げてしまいます。就寝前のリラックスは入眠を促すのに有効ですが、飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させます。アルコールは慣れが生じて量が増えやすく、途中覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟眠感が得られなくなります。また、ニコチンには覚せい作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。カフェインが含まれるコーヒーや緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンクも就寝前3～4時間以内は控えたほうがよいでしょう。

「健康づくりのための睡眠指針2014」より

5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 ※4月の当番医は前月号に掲載しています。

3日(祝)	小川赤十字病院(内科)	小川町小川1525	☎72-2333
4日(祝)	平成の森川島医院(内科)	川島町畑中478-1	☎049-297-2811
5日(祝)	いちごクリニック(内科、小児科、胃腸科、アレルギー科)	東松山市東平1889-1	☎36-1115
7日(日)	榎本耳鼻咽喉科(耳鼻科)	東松山市材木町2-29	☎22-3478
14日(日)	ほしこどもおとなクリニック(内科、小児科、アレルギー科)	東松山市上野本1226-1	☎24-0753
21日(日)	シャローム病院(内科、外科)	東松山市松山1496	☎25-2979
28日(日)	こどもクリニック いたう小児科(小児科)	東松山市岩殿110-6	☎34-4145

※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。

「埼玉県コバトン健康マイレージ」が始まります!

小川町もコラボして健康ポイントをつけちゃいます!
 埼玉県HPに関連記事を掲載予定です。ご覧ください。
 また、詳細は、彩の国だより5月号、広報おがわ5月号にも掲載予定です。