パトリアおがわ 第２期介護予防教室（各１０回開催）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　**費用**　無料　**対象**　町在住の方

申込み　８月17日(木)まで(電話可)。**１人２教室まで**。定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には８月末日までに通知します。また、問診票も送付しますので、記入し提出をお願いします(提出は年度に１回)。

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。	9/12～12/12 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 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ざします。	9/13～11/29 午前9：30～	水	中級者向け 運動強度　中 運動レベル　中	
3	**のびのび ストレッチ**	体全体のストレッチで、固くなった体をのばし、柔軟性の向上を目ざします。	9/13～11/29 午前10：50～	水	初心者向け 運動強度　軽い 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ざします。	9/14～12/7 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力を取戻していきます。	9/14～12/7 午前10：50～	木	初心者～中級者 運動強度 軽い～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

休室日　火：9/19、10/10、10/17、11/７、水：10/11、11/8、木：10/12、11/9、11/23

＊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。**登録料** 町民は無料、町外の方は１０００円。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できます。毎回開始時間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。※所要時間は、各教室１時間です。

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。ゆっくりと水中ウオーキングで進めていきます。	9/12～12/5 午前10：50～	火	初心者向け 運動強度　軽い 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・ビート版などを使い、ストレッチ・トレーニングを楽しみながら行います。水中で負担をかけることなく、間接可動域の拡大、筋力アップを目ざしましょう。	9/13～11/22 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、クロール・背泳ぎの基本の泳ぎ方を学びます。	9/12～12/5 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いていきます。	9/13～11/22 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 ウオーキング**	水中での歩行、運動は浮力により、間接にかかる負担が少なく、腰痛膝痛等のある方にもおすすめです。初めての方もウオーキングから始めてみませんか。	9/14～11/30 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。 ・水中ウオーキング３０分 ・アクアビクス３０分	9/15～12/1 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

休室日　火：9/19、10/10、11/７、水：11/８、木：11/９、11/23、金：11/３、11/10

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(H29.４月生)	８月17日(木)	午後１時25分～45分受付 ※受付の番号札は10分前から配布
10か月児健診(H28.10月生)	８月17日(木)	
１歳６か月児健診(H28.1.1～2.29生)	９月７日(木)	
３歳児健診(H26.2.1～4.20生)	８月22日(火)	
乳幼児健康相談	９月７日(木)	午前９時30分～11時受付
★ママ・パパ教室	９月８日(金) ９日(土) 11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 29 年度保健事業計画」（桃色）をご確認ください。★は予約制です。

１８～２１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。

また、申請により「妊婦健康診査助成券」も交付しています。

健康増進・食育推進計画 ＜健康コラム㉖＞

高齢者の熱中症注意情報～みんなで熱中症を予防しましょう～

熱中症対策といえば、「暑さを避けること」と「こまめな水分補給」が大切です。特に高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。

○なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

高齢になると、のどの渇きや暑さを感じにくくなるため、体に熱が溜まりやすく、それだけ熱中症にもなりやすくなります。また、あまり水分補給をしない傾向から重症になりやすいのも特徴です。

○高齢者の熱中症対策

環　境　温度計や湿度計を時々確認しましょう。また、エアコンや扇風機を使って環境の調整をしましょう。

外出時　日傘や帽子等を利用し、なるべく涼しい時間帯を選んで外出しましょう。また、水分を持ち歩くことも大切です。

食　事　のどが渇いたと感じる前に水分をとりましょう。コップ半分程度の量を気付いたときに１回とると良いですね。飲むものとして、麦茶やイオン飲料などがおすすめです。また、食事でも水分・塩分をとることができます。３食しっかり食べて体力をつけることも熱中症予防に効果的です。キュウリやトマトなどの夏野菜は水分も多くおすすめです。

その他　入浴中や寝ているときも、体の水分は失われています。すぐに水分補給ができる状況にしておくことはとても大切です。

９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　※８月の当番医は前月号に掲載しています。

３日（日）	野崎医院（内科、外科、皮膚科）	小川町青山1439	☎７２－０１０１
１０日（日）	岸澤内科心療科医院（精神科、内科、心療内科）	東松山市材木町16-13	☎２２－０７６２
１７日（日）	村山内科小児科クリニック（内科、小児科）	東松山市東平2081	☎３９－３４８３
１８日（祝）	平成の森　川島病院（内科）	川島町畑中478-1	☎049－297－2811
２３日（祝）	たばた小児科（小児科）	吉見町久米田616-8	☎５４－８８２２
２４日（日）	上野診療所（内科、循環器科）	川島町八幡3-1-6	☎049－297－6633

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