

『実践！』9月は健康増進普及月間です！

全国統一テーマ

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を伸ばしましょう～」

“健康増進普及月間”ってどんな月間？

国が健康増進法において、毎年9月と定めた、生活習慣病の特性や個人の生活習慣の改善の重要性について、ひとり一人の理解を深め、健康づくりを「実践」するための月間です。

健康増進とは、「よりよい健康状態を目指すこと」です。WHO(世界保健機関)では、健康の定義として、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを健康と定義しています。心身ともに、健康でいられる状態を目指しましょう。

実践の第一歩！教室に参加してみませんか？

運動や食事など自身の生活習慣を見直すことは、実践の立派な第一歩です。「なかなか始められない…」と感じている方へのきっかけづくりとして、町では各種運動・栄養教室を開催し、応援します！ぜひお申し込みください！

【運動教室】

▶対象者＝40歳～69歳までの町民

(※初回参加に限る)

▶場所＝上三川いきいきプラザ

▶費用＝無料

◇うき浮き水中運動教室◇

▶日時＝平成30年9月26日～12月19日

毎週水曜日(全12回) 午後1時～3時

▶内容＝水中での運動、室内でのストレッチと筋力トレーニング等

▶定員＝20名

水中運動は、水の浮力で体への負担が少ない運動です。水の抵抗に逆らって動くことで筋力と心肺機能を強化！エネルギー消費量も多く、体脂肪を減らす効果が期待できます！

◇かんたんフィットネス教室昼コース◇

▶日時＝平成30年12月7日～平成31年3月15日

毎週金曜日(全12回)午前9時30分～11時30分

▶内容＝マットやイスを利用したストレッチと筋力トレーニング等

▶定員＝25名

有酸素運動は脂肪を燃焼し、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させる効果が期待できます！

【栄養教室】

◇元気アップ栄養教室◇

テーマ	日にち
血液をサラサラにする献立	平成30年 11月27日(火)
糖尿病予防と寒い季節に体を温める献立	平成31年 1月22日(火)
カルシウムたっぷり献立	平成31年 2月7日(木)

▶対象者＝上三川町民の方(概ね20歳～74歳)

▶時間＝午前9時30分～午後1時30分

▶場所＝上三川いきいきプラザ

▶持ち物＝参加費500円、エプロン、三角巾(バンドナ)、スリッパ、タオル

▶内容＝管理栄養士・保健師の講話、ヘルスメイトによる調理実習

▶定員＝25名

調理実習で学んだ料理を家庭で実践してみませんか？
教室テーマに合わせて、健康講座も実施しています！



○申し込みの締め切りは教室開催日の1週間前までです。定員になりましたら、締め切ります。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎56-9133 FAX 56-6868

在宅介護支援センターによる介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に！！おむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
9月11日(火)	午前10時～正午	おやつ作り	願成寺公民館	トータスホーム ☎(52)2220
9月25日(火)		認知症予防	坂上コミュニティセンター	ふじやまの里 ☎(56)0958
9月27日(木)		楽しく体操	上三川いきいきプラザ	
10月3日(水)		体操	桃畑公民館	
10月4日(木)	午前9時30分～ 午後0時30分	エプロン教室	本北コミュニティセンター	友愛苑 ☎(56)8885
10月5日(金)			東館南集会所	

▶問い合わせ先＝保険課 高齢者支援係 ☎(56)9102

平成31年度4月 保育施設入所のお知らせ

9月3日より平成31年度保育施設入所申込書・しおり等の書類の配布及び説明を行います。入所希望の方は必ず、福祉課子ども・子育て係窓口までお越しください。

▶入所申込受付期間＝10月1日(月)～11月30日(金)(土・日・祝日を除く)

▶入所申込受付時間＝午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)

▶提出書類＝支給認定申請書兼施設利用申込書、保育施設利用に関する確認票(同意書)、家庭状況等調査票、保育施設利用者負担額口座振替依頼書、保育が必要な状況を証明する書類(勤務証明書等)、マイナンバー確認書類(通知カード等の番号確認書類と、運転免許証等の身元確認書類)、母子手帳、印かん(認印)、その他必要書類

▶保育施設入所基準＝下記の保育が必要な家庭であることが条件となります。

- ・就労のため(1ヶ月当たり60時間以上就労していること)。
- ・妊娠中であるか、または出産後間もないため(ただし、産休期間のみ)。
- ・保護者の疾病、障がいのため。
- ・同居の親族又は長期入院等をしている親族を常時介護・看護するため。
- ・震災・風水害・火災その他の災害の復旧のため。
- ・求職活動を継続的に行っているため。
- ・就学のため(職業訓練校等における職業訓練を含む)。



▶問い合わせ先＝福祉課 子ども・子育て係 ☎(56)9130