12月 の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係　☎86-0210

●同日検診のお知らせ

期　日	会　場	場　所
5日(土)	蚕桑地区コミュニティセンター	今年度健康診断を受けていない方
毎週水曜日	白鷹町立病院	仲町

■受付時間は7：30 ～ 9：40です。
※町立病院は8：15 ～ 8：45です。

●運動で自分磨きプログラム

内　容	日時と会場
金曜日の筋活レッスン	11日（金）14：30 ～ 15：30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの体幹リセット	21日（月）19：30 ～ 20：30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料（事前申し込みが必要です）
※参加者募集中です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期　日	会　場	対象地区
2日(水)	南陽検診センター	荒　砥
7日(月)		

■受付時間は13：00 ～ 13：30です。

●健診結果説明会

健診結果の見かたや生活習慣病の予防のポイントについて、健診結果説明会を開催します。

期　日	対象地区	会　場
15日(火)	東　根	東根地区コミュニティセンター
25日(金)	荒　砥	荒砥地区コミュニティセンター

■時間は13：30 ～ 15：30です。
※申し込みは、１週間前までお願いします。

しらたかまるん

白鷹町健康福祉センター

☎ 0238-87-1231

12月の施設予定

休館日：毎週月・火曜日
※祝日の場合は翌平日に振替
（開館時間 9:00～21:00）

ごきげんプログラム　※町内在住65歳以上対象

・ゆるやか運動クラス（初級）▶ 12/2,23【14:00～15:00】
　▶ 12/9【15:00～16:00】▶ 12/16【13:00～14:00】
・あしこし教室（中級）▶ 12/3,10【15:00～16:00 】
　▶ 12/17,24【14:00～15:00 】
・本格筋トレ（上級）▶ 12/13,27【13:00～14:00】
・のびのびヨガ ▶ 12/2【9:30～10:30】
・のびのびピラティス ▶ 12/16【9:30～10:30】
・健康あそび部「健康けん玉」▶ 12/11【9:30～10:30】
・健康あそび部「わなげ」▶ 12/25【9:30～10:30】
・65歳からの“食”講座「健康料理」▶ 12/11, 25【11:00～13:00】
・65歳からの“食”講座「簡単レンジ料理」▶ 12/18【11:00～13:00】





★申込締切　11/26(木)　※申し込みが多い場合は抽選となります。

＼詳細はこちら／

各プログラムは事前申し込みが必要です。また、初回参加時は町への利用登録が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

カフェamo ニュース



ランチにカレーどうですか♪



人気NO.1 本格タコライス！



amo

定休日：【原則】毎週日・月曜日
営業時間 10:00～17:00
（foodL.O 16:30、drinkL.O 16:45）
ランチタイム　11:30～14:00

高齢期の健康づくり事業のご案内

つどいの場　にじ・なないろ

❖にじ・なないろは、ボランティア団体「支えあう地域づくりななないろの会」が運営する住民主体のつどいの場です。
❖ 65 歳以上の方であれば、予約不要で、どなたでも参加可。参加費は、原則 300 円（別途材料費がかかる場合もあり）。

❖活動内容カレンダー（時間：10：00 ～ 12：00）

月	火	木	金
11/16 ★	17 ●	19 ★	20 ●
音楽療法	レクリエーション	アップ体操	体　操
23 ★	24 ●	26 ★	27 ●
（休　み）	音　楽	アップ体操	体　操
30 ★	12/1 ●	3 ★	4 ●
ボッチャ	ボッチャ	アップ体操	体　操
7 ★	8 ●	10 ★	11 ●
音楽療法	軽体操	アップ体操	体　操

●：にじ　白鷹町大字鮎貝 108（白光園地域交流棟）
★：なないろ　白鷹町大字滝野 1011（滝野交流館）

無料送迎をご利用の方は、利用希望日の３日前まで、支えあう地域づくりななないろの会（☎ 080-1815-3289）へご予約ください。
送迎範囲は、原則として、にじは川西地区、ななないろは川東地区となります。

滝野交流館でのイベント

【しらたかの味（冬バージョン）】
●開催日 ▸12 月５日（土）
●時間 ▸11：30 ～ 13：30
●料金 ▸800 円

【ななないろ食堂】
●開催日 ▸11月21日(土)、12月19日(土)
●時間 ▸11：30 ～ 13：30
●料金 ▸ 大人 300 円、子ども無料

高齢者の健幸（けんこう）づくり教室のご紹介
～随時参加者募集～

通所型サービスＣ

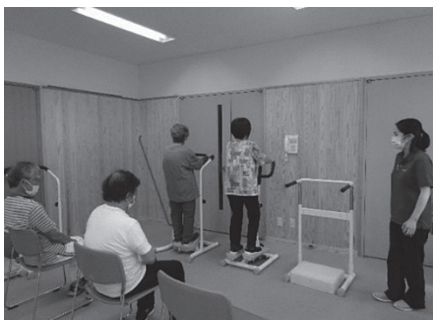
専門職（作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）の個別相談・指導により、筋力・体力の回復向上を目指し、短期間の集中リハビリに取り組んでいます。簡単な運動で足腰を鍛えられる機器（３点セット）も使用します。

■対象：①か②のいずれか
① 65 歳以上で、要支援１または要支援２の認定を受けている方
② 65 歳以上の基本チェックリスト該当者
■どこで：白鷹町健康福祉センター【送迎なし】
■利用頻度：毎週火曜日　9：30 ～ 11：30
３カ月間（最大６カ月間）　※２回の自宅訪問あり
■利用料：通所１回 500 円 / 訪問１回 500 円

リハビリの先生がひとりひとりの体力に合わせてつくる運動プログラムで、短期間で足腰の力をつけ、健康生活を目指します。







【申し込み・問い合わせ】白鷹町社会福祉協議会　地域包括支援センター　☎ 86-0112