

# きたかみ いきいき通信



発行日/令和4年4月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)

きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています。

今回は、ほっこまちの保健室をご紹介します！

## ほっこ ～hoKkoまちの保健室～

保健室では、シニア向けの健康や暮らしに役立つ情報が得られたり、誰でも取り組める運動などを体験することができます。

### おすすめポイント①

週1回、一年を通じて開催していますので、いつでも参加することができます。

年間スケジュールは、チラシの後ろに掲載しています。

月	日	曜日	きたかみ いきいき体操	ホール ウォーキング	からだ チェック	運動講座 コンディ ショニング	膝・腰痛の 改善	健康マメ講座
4月	19日	火	①10:15~ ②10:45~	体験会 10:15~10:45	10:15~ 11:15			11:15~11:30 フレイル予防カレンダー
	26日	火	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~	10:15~ 11:15			11:15~11:30 健康福祉ポイント
5月	10日	火	①10:15~ ②10:45~	体験会 10:15~10:45	10:15~ 11:15			11:15~11:30 朱葉のお話
	19日	木	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~	10:15~ 11:15			11:15~11:30 お口の健康
5月	24日	火	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~10:45	10:15~ 11:15			11:15~11:30 さばうノートの話
	2日	木	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~	10:15~ 11:15			11:15~11:30 自分らしい暮らしのヒント
6月	9日	木	①10:15~ ②10:45~	体験会 10:15~10:45	10:15~ 11:15			11:15~11:30 さばうノートで話し合い
	14日	火	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~	10:15~ 11:15	①10:15~ ②10:45~		11:15~11:30 老後の財産管理
6月	23日	木	①10:15~ ②10:45~	体験会 10:15~10:45	10:15~ 11:15			11:15~11:30 フレイル予防カレンダー
	28日	火	①10:15~ ②10:45~	ウォーキング 10:15~	10:15~ 11:15		①10:15~ ②10:45~	



リアル体操のお兄さん  
に会えるかも！？

### おすすめポイント②

地域にきたかみいきいき体操のグループがない人でも、お一人から気軽に体験することができます。

### おすすめポイント③

体組成計で筋肉量など、自分の身体のデータを知ることができます。

結果に基づいて、保健師などがおすすめの健康づくりをアドバイスします。

TANITA		
DC-430 A-N		
2020/10/01 (木) 10:10		
氏名		
入力項目	0000000000000001	
ID	スタンダード	
性別	4 5 男性	
身長	175.00 cm	
着衣量 (PT)	1.00 kg	
測定結果		
★	体重	68.00 kg
★	体脂肪率	10.00 %
★	脂肪量	6.80 kg
★	除脂肪量	61.20 kg
★	筋肉量	10.70 kg
★	体水分率	53.00 %
★	体水分量	36.06 kg
★	推定骨量	1.50 kg
★	基礎代謝量	1520 kcal
★	内臓脂肪レベル	1.00 点
★	脚点	1.00 点
★	BMI	22.4
★	標準体重	67.4 kg
★	肥満度	1.8 %



健康づくりに興味のある方、どうぞ一度保健室に遊びに来てください！