

ほっこ

まちの 保・健・室



お金も予約も
いりません



詳しい日程は
裏面へ

時 間

午前10時から11時30分まで

ところ

北上市保健・子育て支援複合施設hoKko
(ツインモールプラザ西館1階)

お好きなプログラムを選んでご参加ください。

	ミニ勉強会	体 操	個別相談	測 定	ウォーキング ポールの貸出
	毎回テーマを変えて専門職によるミニ勉強会を行っています。	きたかみいきいき体操の体験ができます。	保健師・看護師が体調や健康管理の相談に応じます。	血圧計や体組成計等で体の状態の確認や、筋肉量を測ることができます。	姿勢改善に効果的なポールウォーキングの体験ができます。
10:00	10:15~10:45				
11:30		11:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30

お問い合わせ



北上市長寿介護課包括支援係



0197-72-8221

まちの保健室のスケジュール

(令和8年8月～令和8年11月)



ミニ勉強会後には講師に個別相談ができます。

なお、勉強会のテーマ及び講師は変更することがございますので、ご了承ください。

日 程			ミニ勉強会テーマ	講 師
8月	5	水	脳卒中と減塩の話	健康づくり課
	18	火	119番通報について	北上地区消防組合
	24	月	認知症予防の運動	作業療法士
9月	2	水	みんなの介護保険 ～いつまでも暮らしに自立と安心を～	長寿介護課
	8	火	脳と身体を同時に鍛えるコグニサイズ	作業療法士
	18	金	心の健康と運動の話	健康運動指導士
10月	2	金	秋の自然を楽しむウォーキング	草花の講師
	8	木	転びにくいカラダづくり	健康運動指導士
	16	金	ポールウォーキングで姿勢改善	ポールウォーキング コーチ
	21	水	自分で歩く力を保つために～ロコモと運動～	理学療法士
11月	6	金	誰もが安心して暮らせる地域づくり	社会福祉協議会
	11	水	膝が痛い人におすすめの運動	健康運動指導士
	19	木	防災力を身につける	危機管理課
	27	金	手足の痺れを起こす病気と予防について	作業療法士

ポールウォーキング体験会のお知らせ

青色の日は、10時50分頃からポールウォーキングコーチによる
ポールウォーキング体験会を実施します。(予約不要)
初めての方もお気軽にご参加ください。

