

ほKko
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)

🌸 話す(相談)

保健師・看護師が体調のことや健康管理の相談に応じます。

🌸 自分を知る

血圧計や握力計、体組成計で、体の状態を確認したり、筋肉量を測ることができます。

🌸 身体を動かす

きたかみいきいき体操の体験ができます。姿勢改善に効果的なポールウォーキングのポールを貸し出しています。

🌸 おしゃべり
しながら学ぶ

さまざまな専門職と一緒にしゃべりませんか。毎回テーマを変えてミニ勉強会を行っています。シニアの健康づくりや暮らしに役立つチラシやパンフレットもご準備しています。

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7年12月～令和8年3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
12月	1	月	カラダの通信簿 ～筋肉量を測ってみよう～	長寿介護課
	9	火	雪かきで腰を痛めないカラダづくり	健康運動指導士
	17	水	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
	22	月	足腰を丈夫にするための運動	理学療法士
1月	7	水	スマホ相談会	長寿介護課
	14	水	膝・腰が痛い人でもできる運動	健康運動指導士
	21	水	免疫力を高める食事の話	健康づくり課
	27	火	腰痛を起こす病気と予防について	理学療法士
2月	5	木	老後のお金の管理	権利擁護支援 センター
	10	火	免疫力を高める運動	健康運動指導士
	18	水	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
	27	金	肩の痛み予防と対処法	理学療法士
3月	5	木	“もしも”に備えよう ～わたしのきぼうノートについて～	長寿介護課
	10	火	消費者被害のお話	消費生活センター
	18	水	運動効果を高めるストレッチについて	健康運動指導士

青色の日程:ポールウォーキング体験会のある日

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 (体組成計・血圧等)	ウォーキング ポールの貸出し
10:00	10:15～10:45		10:00～ 11:30	10:00 ～11:30	10:00 ～11:30
11:30		11:00～11:30			