

hokko 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4月～令和8年7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
4月	10	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
	15	水	膝を痛めないカラダづくり	健康運動指導士
	24	金	自分で歩く力を保つために～ロコモと運動～	理学療法士
5月	8	金	春の自然を楽しむウォーキング	草花の講師
	13	水	痺れを予防・改善するためのストレッチ	健康運動指導士
	19	火	骨粗しょう症予防の食事	健康づくり課
	29	金	骨粗しょう症と転倒予防	作業療法士
6月	3	水	カラダの通信簿～筋肉量を測ってみよう～	長寿介護課
	9	火	暑さに負けないカラダづくり	健康運動指導士
	16	火	あなたの力が地域の支えに ～ご近所おたすけサポーターとは～	長寿介護課
	22	月	変形性関節症と運動について	理学療法士
7月	3	金	認知症予防のお口のケア	歯科衛生士
	8	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
	16	木	肩が痛い人におすすめの運動	健康運動指導士
	24	金	坐骨神経痛と運動について	理学療法士

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。

