



hoKko

# まちの保健室

用事はないけど行ってしまおう 学校の保健室のような場  
とりとめのない話をしに・・・どなたでもお待ちしております

話す

学ぶ

自分を  
知る



身体を  
動かす

と き おおむね週1回 10:00～11:30  
(予約は不要です。日程は裏面をご覧ください)

ところ 北上市保健・子育て支援複合施設hoKko1階  
(ツインモールプラザ西館1階)

料 金 無 料

問合せ 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6年2月、3月)

<p>✿ 健康相談</p> <p>保健師・看護師が相談に応じます。体組成計などで体の状態を測定することもできます。</p>	<p>✿ もの忘れ相談</p> <p>認知症地域支援推進員が相談に応じます。認知症予防や脳トレについてもご相談ください。</p>	<p>✿ ミニ勉強会</p> <p>各分野の講師の話聞くことができます(内容は別紙チラシをご覧ください。)各種パンフレットもご用意しています。</p>	<p>✿ いきいき体操</p> <p>きたかみいきいき体操の体験ができます。2回とも同じ内容ですので、参加しやすい時間をお選びください。</p>	<p>✿ 趣味活動用品の貸し出し</p> <p>ポールウォーキングのポールを貸し出しています。その他の貸出品も今後、用意していきます。</p>
<p>10:00～11:30</p>	<p>10:00～11:30</p>	<p>10:15～10:45</p>	<p>11:00～11:30</p>	<p>10:00～11:30</p>

2月の日程とミニ勉強会テーマ	
9日 (金)	<p>スマホ相談会</p> <p>講師:長寿介護課の職員</p>
13日 (火)	<p>脳の健康と運動の話</p> <p>講師:健康運動指導士</p>
20日 (火)	<p>ポールウォーキング</p> <p>講師:ポールウォーキングの先生</p>
27日 (火)	<p>転びにくい生活の知恵</p> <p>講師:理学療法士</p>

3月の日程とミニ勉強会テーマ	
8日 (金)	<p>ポールウォーキング</p> <p>講師:ポールウォーキングの先生</p>
12日 (火)	<p>健康づくりに効果的なウォーキング方法</p> <p>講師:健康運動指導士</p>
19日 (火)	<p>足腰に優しいウォーキング方法</p> <p>講師:理学療法士</p>
28日 (木)	<p>ポールウォーキング</p> <p>講師:長寿介護課</p>

※ゆっくりご相談をしたい場合は、お待たせしないためにも、事前にお電話でご連絡ください。  
なお、内容は変更して実施する場合がございます。