

hokko ほっこ

# ま ち の 保 健 室



用事はないけど行ってしまう 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

毎週  
10:00～11:30  
日程は裏面



お金も予約も  
いりません

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・地域包括支援センターの職員などが体や暮らし、物忘れなどの相談に応じます。

## 🍀 自分を知る

体組成計などで体の状態を測定したり、自分の姿勢を確認することができます。

## 🍀 身体を動かす

きたかみいきいき体操の体験ができます。姿勢改善など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。  
日替わりでミニ勉強会と相談会を行っています。

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。  
見学だけでもOK。ぶらりとお立ち寄りください。



# まちの保健室のスケジュール



ミニ勉強会後には講師に個別相談ができます。ゆっくりご相談をしたい場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。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	日程	ミニ勉強会テーマ	講師
4月	12金 姿勢改善に効果的なウォーキング方法	健康運動指導士	10月	7月 脳卒中を防ぐ暮らしづくり	保健師
	17水 春の草花を楽しむウォーキング	草花の講師		17木 生活習慣病改善のための運動	健康運動指導士
	25木 正しい薬の飲み方	薬剤師		25金 秋の自然を楽しむウォーキング	草花の講師
	30火 足腰の痛みを予防するウォーキング方法	理学療法士		29火 姿勢改善に効果的な運動	理学療法士
5月	9木 スマホ相談会	長寿介護課	11月	7木 相続で家族を困らせないための基礎知識	司法書士
	15水 首・肩を痛めないカラダづくり	健康運動指導士		11月 転倒を防ぐカラダづくり	健康運動指導士
	21火 病気を遠ざけ、健康長寿の話	管理栄養士		20水 高血圧症と食事の話	管理栄養士
	27月 首・肩の痛みのセルフケア	理学療法士		29金 転倒を防ぐ環境づくり	理学療法士
6月	7金 ~カラダの通信簿~筋肉量を測ってみよう!	長寿介護課	12月	6金 ヒートショックを防ぐ暮らしのコツ	地域包括支援センター
	13木 熱中症になりにくいカラダづくり	健康運動指導士		12月 雪かきで腰を痛めないカラダづくり	健康運動指導士
	18火 健口長寿の暮らしのヒント	歯科衛生士		18水 交通事故に合わないための話	地域づくり課
	24月 疲れにくい身体づくり	理学療法士		24火 雪かきで腰を痛めないコツ	理学療法士
7月	1月 クマの被害に遭わないために	農業振興課		1月	9木 スマホ相談会
	10水 草取りで腰を痛めないカラダづくり	健康運動指導士	14火 室内でできる有酸素運動~宅トレ~		健康運動指導士
	19金 熱中症になりにくい暮らしのコツ	地域包括支援センター	22水 面倒くさがりやの簡単調理のコツ		管理栄養士
	23火 草取りで腰を痛めないコツ	理学療法士	27月 神経痛の話		理学療法士
8月	2金 きぼうノートで家族と話し合い	長寿介護課	2月	7金 消費者被害の話	消費生活相談員
	8木 補聴器のウソ・ホント	補聴器専門店		13木 脳の健康と運動の話	健康運動指導士
	20火 高齢期の減量について	健康運動指導士		19水 老後のお金の管理	権利擁護支援センター
	26月 座ってできる有酸素運動	理学療法士		25火 腰痛のセルフケア	理学療法士
9月	6金 認知症になっても自分らしく暮らすために	グループホーム職員	3月	7金 免許返納のタイミング	北上警察署
	11水 脳の健康と運動の話	健康運動指導士		12水 庭・畑仕事で腰を痛めないカラダづくり	健康運動指導士
	19木 高齢期のうつを防ぐ	保健師		18火 バスの乗り方を学ぼう!	都市再生推進課
	30月 物忘れがあっても困らない暮らし方	作業療法士			

緑色の日程:ポールウォーキング体験会のある日