

『還暦お祝い教室』のご案内

還暦を節目として、ますますお元気にご活躍くださいますよう還暦をお迎えになる昭和22年生まれの方を対象に、「還暦お祝い教室」を開催いたします。

- と き** 平成19年1月28日(日)
13:30～15:30(受付13:00～)
- と ころ** 和田山保健センター(朝来市和田山町立ノ原26 和田山高校正門前)
- 内 容**
 - ・講演と落語「元気はつらつ! 再就団塊」
講師 たんたん落語会会長
三遊亭 楽団治氏(和田山町竹田在住)
 - ・健康相談、血圧測定、体脂肪測定 他
 - ・健康増進プログラム(個々の健康状態や生活習慣に応じた、健康づくりのアドバイスをします。)
- 対 象** 昭和22年1月～昭和22年12月生まれの方
- 持ち物** 健康手帳(ない方は、申し込み時に申し出てください。当日お渡しいたします。)
- 申込み** 平成19年1月17日(水)までに健康課へお申し込みください。
- 問い合わせ** 健康課 TEL 672-5269

冬の感染症に気をつけましょう!

全国的にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。冬場はインフルエンザやロタウイルスによる風邪などにもかかりやすい時期です。予防に努めましょう。

感染症の予防には

- 1 手洗い・うがいをしましょう
- 2 規則正しい生活をしましょう
- 3 十分な栄養をとりましょう
- 4 乾燥を防ぎましょう
- 5 予防接種をしましょう(インフルエンザの場合)

特にノロウイルスの予防には、次のことに注意しましょう

- 1 手洗いを徹底して行いましょう
- 2 食品は十分加熱しましょう
- 3 調理器具を加熱消毒しましょう(塩素系漂白剤などを利用しましょう)
- 4 ふん便や嘔吐物の付着したものを処理する場合はビニール手袋を使いましょう

発熱、下痢、嘔吐などの症状がみられた場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

- 問い合わせ 朝来市健康課 TEL 672-5269
和田山健康福祉事務所 健康増進課
TEL 672-6870

介護予防体操

“朝来市いきいき体操” ができました!

朝来市では、いつまでもお元気でいきいきと過ごしていただくために、体力(全身持久力、筋力、柔軟性、バランスなど)をあげる体操を作りました。

体操はケーブルテレビで毎日放送しています。座ってできる簡単な体操です。できるだけ毎日、運動しましょう!

放送予定は以下の通りです。

- ☆チャンネル 2 CH(生野・山東・朝来)
5 CH(和田山)

☆内容と時間 ●その①～④(各4種類の体操で構成、解説付)

放送日:12月2日～1月26日まで、一週間交代で順に放送しています。

放送時間:午前10時と午後4時

※12月29日からはリクエストチャンネルでも放送しています。

●全編(①～④をまとめたもの、解説なし)

放送日:12月30日～

放送時間:12月30日～1月26日:午後6時 1月27日～:午後4時

日	月	火	水	木	金	土
12月24日	25	26	27	28	29	30
31	1月1日	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	2月1日	2	3

その① 12/29～
その② 1/5～
その③ 1/12～
その④ 1/19～
全編のみ 1/26～



☆問い合わせ 地域包括支援センター TEL 672-4004