

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 健康寿命を延ばそう

「健康寿命」という言葉を知っていますか。

「健康寿命」とは、心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間のことを言います。

今回は健康寿命を延ばし、いつまでも健康で生き生きと暮らすために実践してもらいたいことを紹介します。

### 1. 運動をしよう



運動をすることは体力の保持につながり、病気や転倒の予防にもなります。

運動を始めるのに年齢が遅すぎるということはありません。高齢者でも鍛えれば筋力は向上します。今まで運動をしたことがなかっ

たという方も、ぜひ積極的に体を動かしましょう。

### 2. 楽しく食事を取ろう



楽しい食事は、生活や人生を明るくします。

楽しく食事をするために、歯の健康は不可欠です。定期的に歯科健診を受け、食べたいものを食べられるようにしておきましょう。

### 3. 社会参加をしよう

自分の趣味や得意なことで、人に役立つことを探してみましょ

う。社会参加を通じて新しい友人も増えます。人生の幅も広がります。

### 「わくわく モグモグ教室」お弁当をつくってみよう 参加者を募集

子どもにとって、食事は栄養を取るだけでなく、心の成長や発達のためにとても大切なものです。

栄養の勉強をしながら、楽しく食事を作って、親子で食べませんか。

日時 9月14日(木)

午前10時半～午後零時半

内容 親子で弁当をつくりま

す。

場所 保健センター

対象 幼児と保護者

講師 町栄養士 鳥井麻里

費用 無料

持ち物 弁当箱2個(保護者用、子ども用)、エプロン、ふきん、水筒

定員 16組

保護者の弁当は試食程度となりますので、子どもと同じ大きさの弁当箱を用意してください。

申し込み・問い合わせ先

環境衛生課

☎(48)1111(内311・312)

### 「男性いきいき教室」

#### 参加者を募集

楽しく体を動かして、体力アップを目指しませんか。

対象 65歳以上の男性で、全日程出席できる方

定員 20人(定員になり次第締め切ります。)

費用 4,600円

(あいち健康プラザの受講料の半額+弁当代)

あいち健康プラザへは、保健

センターから送迎バスが出ます。

申込期限 9月8日(金)

申し込み・問い合わせ先

☎環境衛生課(48)1111

(内311・312)

日 時	内 容	場 所
9月26日(火) 9:30~11:30	楽しく体を動かそう・姿勢をよくしよう サンフェローズ 伊藤敦子先生	保健センター
9月28日(木) 9:00~16:00	一日ウェルネス教室を体験 ・健康度評価・ストレッチ・筋力トレーニング	* あいち健康プラザ
10月4日(水) 10:00~11:30	筋力・バランス力が高まるよう意識しながら体を動かそう サンフェローズ 伊藤敦子先生	保健センター
10月11日(水) 10:00~11:30	外(保健センター周辺)を歩こう サンフェローズ 伊藤敦子先生	保健センター
10月19日(木) 10:00~12:00	調理実習「楽々・簡単手料理」 町栄養士 鳥井麻里	保健センター
10月23日(月) 9:30~11:30	筋力・バランス力が高まるよう意識しながら体を動かそう サンフェローズ 伊藤敦子先生	保健センター