

近場で始める健康習慣

運動教室 のご案内

健康と要介護の中間、虚弱な状態を指すフレイル。病気ではありませんが、筋力や心身の活力は年齢とともに低下し、フレイルになる可能性は誰にでもあります。介護が必要になると、自立した状態に戻ることは難しくなりますが、その前の段階であれば予防・回復することもできます。

フレイル対策3つの柱は栄養、社会参加、そして運動。すぐに始める対策として、町内の運動教室に参加しませんか。

申込
はコチラ

福智町地域包括支援センター
☎ 0947-28-9502



No. 1 ステップクラブ



対象：20歳以上の町民
日程：毎週 ㊦
時間：13:30～15:00
内容：エアロビクス、ストレッチ
料金：年2,650円
保険料：年1,200円(64歳以下1,850円)
会場：福智町体育センター(赤池)

No. 2 いきいき体操クラブ



対象：65歳以上の町民
日程：毎週 ㊦
時間：13:30～14:30
内容：軽いエアロビクス、ストレッチ
料金：年6,000円
保険料：年1,200円
会場：コスモス保健センター(赤池)

No. 3 コツ・骨教室



対象：20歳以上の町民
日程：㊦(月4回)
時間：13:30～15:00
内容：ボール運動、ストレッチ
料金：月700円(H31年4月～500円)
保険料：年1,200円(64歳以下1,850円)
会場：金田保健センター

No. 4 はつらつ運動教室



対象：60歳以上の町民
日程：毎週 ㊦
時間：9:40～11:00
内容：軽い運動、ストレッチ
料金：月1,000円
保険料：年1,200円(64歳以下1,850円)
会場：方城保健センター

No. 5 健康づくり教室



対象：20～64歳の町民
日程：㊦(月3回)
時間：19:20～20:50
内容：姿勢や身体のバランス調整・運動
料金：月1,000円
保険料：年1,850円
会場：方城保健センター

- ▶ 対象年齢に該当する町民は、お住まいの地域にかかわらず、どの教室でも利用できます。定員がありますので、なるべく早くお申し込みください。
- ▶ 料金は人数などにより、変更することがあります。病氣治療中の人は、主治医に確認の上お申し込みください。
- ▶ 参加できるのは1人1教室のみです。町のコスモス体操教室に参加している人はお申し込みできません。

Medical health

保健の掲示板

1月16日から2月15日までの保健事業日程

- **1月16日***【4～5か月児健診】
4か月～5か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00～14:00
 - **1月22日***【よちよち相談】
身体計測・育児相談・栄養相談などの希望者を対象
[会場]コスモス保健センター [受付]13:45～15:30
 - **1月23日***【7～8か月児健診】
7か月～8か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00～14:00
 - **1月30日***【3歳児健診】
3歳～3歳1か月を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00～14:00
 - **2月1日***【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場]コスモス保健センター [受付]13:30～15:30
※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。
 - **2月6日***【1歳6か月児健診】
1歳6か月～8か月児を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00～14:00
 - **2月13日***【3歳児健診】
3歳～3歳1か月を対象(個人通知します)
[会場]コスモス保健センター [受付]13:00～14:00
- ゆるーくママ** ▶ ママとお子様の気軽な交流の場
町内在住の0歳児とそのママが対象。ママ同士が交流や情報交換をしたり、子どもと遊ぶことが出来ます。
[日程]1月17日・24日・31日、2月7日・14日※すべて㊦
[会場]コスモス保健センター [受付]10:00～16:00
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Flail prevention

【日々の習慣・心がけが大切です】 フレイル予防・改善のポイント

- ▶ 他者との交流や運動の機会を自ら作り、活発な生活を送る。
- ▶ 栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べる。
- ▶ 重症化予防のため、年に1度は健診を受ける。
- ▶ お酒はたしなむ程度に、タバコは吸わない。
- ▶ 歯みがきやうがい口の中を清潔に保つ。



Population 人のうごき(福智町の人口)

- 人口 23,037人
前月比-15人
前年比-231人
男性♂ 10,988人
女性♀ 12,049人
転入61人・転出61人
出生10人・死亡25人
- 世帯 11,195世帯
前月比±0世帯
前年比+23世帯
※平成30年12月1日現在(住民基本台帳人口)



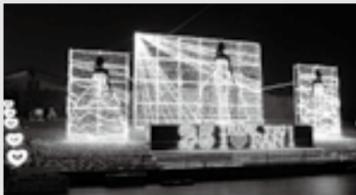
お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
☎ 市電はひかえさせていただきます

Tax おさめて安心(税の納期限)

- 国民健康保険税 [7期] 1月31日 ㊦

Event チクホー net (近隣の催し)

- 【大任町】 **おおとう桜街道イルミネーション**
1月31日 ㊦まで 17:30～翌朝10:30
(道の駅おおとう桜街道)
冬の風物詩となった人気企画。過去最多の65万球が暗闇を幻想的に照らします。
- 【川崎町】 **田川地区消防団合同出初式**
1月13日 ㊦ 10:00～
(川崎サン・スポーツランド)
例年福智・糸田の2町で行う出初式を、今年は5町村合同で初開催。約千人の団員による統率された隊列と行進は必見です。
☎ 福智町総務課 消防防災係 ☎ 22-0555



☎ 大任町総務企画財政課 ☎ 63-3000



↑ 福智町・糸田町・川崎町・大任町・赤村の団員が集結。50以上の車両が参加する圧巻のパレードを披露します。