

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,948人
前月比-43人
前年比-219人
男性↑10,947人
女性↑12,001人
転入58人・転出79人
出生11人・死亡33人

●世帯 11,193世帯
前月比-9世帯
前年比+58世帯
※平成31年3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
― 弔電はひかえさせていただきます ―

Event テクホー-net (近隣の催し)

【田川市】第19期 筑豊市民大学
5月2日 ㊟まで受講受付
(福岡県立大学)
5月25日に開講する筑豊市民大学の受講生を募集。積極的に知識を得て、自己を高める意識を持つかたを対象に、さまざまな分野で講義を行います。どなたでも申込ができ、希望者全員が受講可能。
受講期間: 5月~翌年3月(月1回)
受講料: 年1万円(学生2,000円)
㊟ 筑豊市民大学 ☎080-5210-0245

【添田町】シャクナゲまつり
4月20日 ㊟~29日 ㊟
(英彦山花公園)
開催中の土日・祝日は地元特産品やゆずごしょうアイス、シャクナゲ苗を販売。また日・祝日は、ひこさんホテル和みやしゃくなげ荘の食事券や入浴券のあたるガラポン抽選会も同時開催します。
入場料: 高校生以上 200円
小・中学生 100円
㊟ 花公園 電車運行部 ☎85-0375



↑17,000㎡の敷地にシャクナゲ5千株が咲き誇ります。

Medical health

保健の掲示板

4月16日から5月15日までの保健事業日程

- 4月17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
 - 5月8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
 - 5月10日 ㊟ 【もぐもぐ教室】
4~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)
[会場] 方城保健センター [受付] 10:30~12:00
[申込締切] 5月7日 ㊟までにコスモス保健センターへ
 - 5月10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
 - 5月14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対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:45~15:30
 - 5月15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
- ゆるくママ ▶ 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。
[日程] 3月28日 ㊟、4月2日 ㊟、4日 ㊟、9日 ㊟、11日 ㊟
㊟ コスモス保健センター ☎28-9500

Holiday clinic

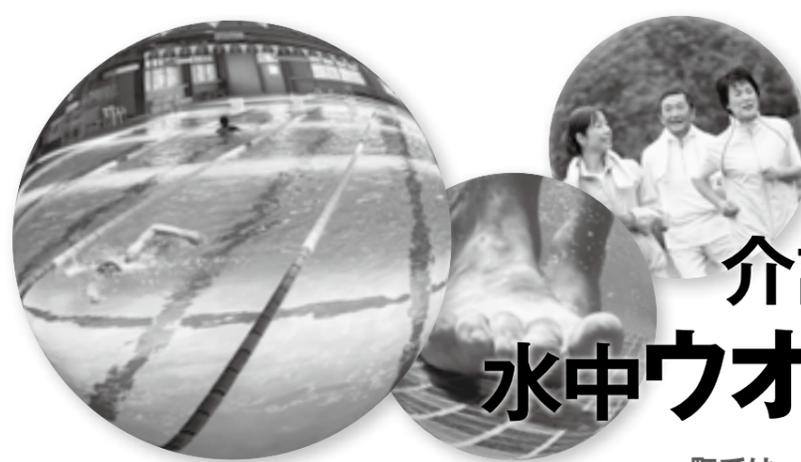
【田川地区急患センターの休日診療】
GW大型連休中も診療します!

診療日: 4月27日 ㊟
診療時間: 【内科・小児科】
18:00~23:00

診療日: 4月28日 ㊟~5月6日 ㊟ 田川地区急患センター
(田川市石炭・歴史博物館)

診療時間: 【外科】
9:00~12:00、13:00~17:00 保険証を忘れずに!
【内科・小児科】
9:00~12:00、13:00~17:00、
18:00~23:00

㊟ 田川地区急患センター ☎45-7199



保健師 だより No.128

介護予防のための
水中ウォーキング教室

町では、介護予防を目的とした水中ウォーキング教室を開催します。水の抵抗を利用した無理のない水中運動で、健康な体づくりを目指しませんか。

福智町B&G海洋センター
福智町神崎 1098-80
☎22-5868

少ない負担で高い効果
水中ウォーキング教室開催

65歳以上のかたを対象に、介護予防を目的とした水中ウォーキング教室の参加者を募集します。この教室は泳げるようになることが目的ではなく、プールの中を歩くなどの有酸素運動により、転びにくく、健康な体づくりを目指します。

水中では水の浮力により、ひざなど関節にかかる負担も軽く、無理なく筋肉を鍛えることが可能。水圧で血流やリンパ腺の流れが活性化する効果もあります。また水中で体を動かすことで、新陳代謝が高まり、心肺機能がアップし、全身の健康維持効果も期待できます。

腰痛やひざの痛み、肩こりの改善にも効果がある水中運動。この機会にぜひご参加ください。また教室には定員がございますので、お早めにお申し込みください。

水中ウォーキング
教室参加者募集

- ▶日時 5月28日~11月19日
毎週㊟(計23回)
13:30~15:00
- ▶場所 福智町B&G海洋センター
5月14日 ㊟はコスモス保健センターで
問診・測定・介護予防講話などを実施
- ▶対象 65歳以上の町民で、医師から
運動制限指示を受けていない人
通院中の人は主治医に確認してください
- ▶料金 保険料として1,210円
- ▶申込 4月19日 ㊟まで
定員20名になり次第締切

※問診・測定などの結果、体調により参加できない場合があります。
※コスモス体操教室・いきいき体操教室・はつらつ運動教室・コツ骨教室・ステップクラブの参加者は、申し込みできません。ご了承ください。(各健康教室の詳細は、広報1月号をご覧ください)

㊟ 福智町地域包括支援センター
☎28-9502

足・腰・関節への負担減

水中での体重は陸上の半分以下。足・腰・関節に痛みがあるかたにも負担が少なく、無理なく運動することができます。

水圧を受けて血流の流れが活性化

水圧には、全身の血液循環をよくする作用があります。特に足元は水圧が大きく、血液を心臓に送り返す働きがよくなり、心臓機能も向上します。

腹式呼吸で心肺機能が向上

自然に呼吸が深くなり、腹式呼吸をするようになります。水中に立っているだけでも腹式呼吸で酸素供給量が増え、呼吸筋もきたえられ心肺機能が向上します。

腰痛や肩こりの改善も!

抵抗を利用した水中での運動は、効果が高まるだけでなく腰痛や肩こりの改善も期待できます。

