

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,669人
 前月比 - 7人
 前年比 - 368人
 男性 10,760人
 女性 11,909人
 転入 76人・転出 59人
 出生 10人・死亡 34人
 ●世帯 11,203世帯
 前月比 + 5世帯
 前年比 + 8世帯
 ※令和元年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」
 弔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 金

Event テクホー net (近隣の催し)

【添田町】添田・英彦山スタンプラリー 2019
 10月1日 四 ~ 3月31日 四 (町内4施設)
 町内4箇所を巡って豪華賞品を当てよう!
 園 添田町役場 まちづくり課 ☎82-1236
 【田川市】ロバート・キャバ展 - THE FACE -
 11月29日 金 ~ 1月26日 日 (田川市美術館)
 園 田川市美術館 ☎42-6161

Robert CAPA



「代表作」崩れ落ちる兵士などの報道写真で世界的に有名な写真家であるロバート・キャパ。

ロバート・キャバ展
 - THE FACE -
 2023.11.29 ~ 2024.1.26
 田川市美術館

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17日 金 【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] 1月14日 四までにコスモス保健センター
 (☎28-9500)へお申込みください。
 - 1月22日 水 【7~8か月児健診】
 7~8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29日 水 【4~5か月児健診】
 4~5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
 - 2月4日 火 【よちよち相談】
 乳幼児・身体計測・育児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
 - 2月5日 水 【1歳6か月児健診】
 1歳6か月~1歳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7日 金 【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
- 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。
 [日程] 1月16日 四・21日 四・23日 四・28日 四
 ・30日 四、2月4日 四・6日 四・13日 四
 [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

Health column

あなたの健康を守る簡単なポイントをご紹介します

転倒や骨折を予防する「コツ」!

日常の中で少し意識するだけで大きな予防に。ぜひ、お試しください。

- 筋力などを維持する適度な運動。
- タンパク質やカルシウムの摂取。
- 日光浴でビタミンDの生成。
- 歩きやすい靴の着用。
- 杖や歩行器などの使用。
- 足元などに物を置かない。
- 段差・カーベットのめくれに注意。

毎日の過ごし方を
 見直しましょう!



- 運動教室 -



▶対象年齢以上の町民は1人1教室まで利用可能。但し、町コスモス体操教室の参加者は利用不可。
 ▶定員がありますので、申込はお早めに。
 ▶掲載中の料金は変動する可能性があります。
 ▶病気治療中の人は、主治医にご相談ください。

1 ▶ ステップクラブ **20歳以上**



料金▶年間2,500円
 保険▶年間1,200円
 ※64歳以下は1,850円
 場所▶福智町体育センター
 日時▶毎週 四 13:30~15:00
 内容▶エアロビ・ストレッチなど

2 ▶ いきいき体操クラブ **65歳以上**



料金▶年間3,800円
 保険▶年間1,200円
 場所▶コスモス保健センター
 日時▶毎週 四 13:30~14:30
 内容▶軽いエアロビ・ストレッチなど

3 ▶ コツ・骨教室 **20歳以上**



料金▶1か月500円
 保険▶年間1,200円
 ※64歳以下は1,850円
 場所▶金田保健センター
 日時▶ 四 月4回 13:30~15:00
 内容▶ボールエクササイズなど

4 ▶ はつらつ運動教室 **60歳以上**



料金▶1か月1,000円
 保険▶年間1,200円
 ※64歳以下は1,850円
 場所▶方城保健センター
 日時▶毎週 四 9:40~11:00
 内容▶軽い運動・ストレッチなど

5 ▶ 健康づくり教室 **20歳 64歳**



料金▶1か月1,000円
 保険▶年間1,850円
 場所▶方城保健センター
 日時▶ 四 月3回 19:20~20:50
 内容▶身体のバランス調整・運動
 ※申込▶保健係 ☎28-9500



申込はコチラへ
 地域包括支援センター
 ☎ 28-9502

日頃の運動習慣が守る
 体の健康とあなたの笑顔
 ささまざまな原因で足腰が衰えることにより「立つ・座る・歩く」といった日常生活のあらゆる動作に支障が出てきます。わずかな段差でつまづき、転倒することで骨折し、介護を必要とする状態につながるケースは決して珍しくありません。このような転倒・骨折を防ぐためには、生活する自宅の環境を見直し、転

日頃の運動習慣 × 住環境の見直し = 健康

町内5つの運動教室で健康な体作りに「TRY」
 福智町では、転ばない体作りのため、町内で5つの運動教室を開催しています。年齢も20歳以上を対象とする教室もあり、老若男女全ての参加を大歓迎。福智町内で行われている運動教室で楽しく汗を流しながら、健康的な体づくりに励みませんか。

びにくい生活環境を整えることはとても大切ですが、日頃の運動習慣で足腰を鍛え「転びにくい体」や「骨と筋肉が丈夫な体」を作ること、とても重要です。

せーんぶ、教えちゃおっ!