

**P**opulation 人のうさき（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）

Fukuchi town  
Fukuoka prefecture  
42.06km

**T**ax 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

**E**vent チクホー 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～3月31日 (町内4施設)  
町内4箇所を巡って豪華賞品を当てよう!  
問 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 (田川市美術館)  
問 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・キャバ。

ロバート・キャバ展  
-THE FACE-

会場 一般 800円(700円) / 高校生 600円(500円) / 小学生以下無料  
開催日 11月29日(木曜日)～1月26日(日曜日)  
会場 田川市美術館  
TEL 03-5901-0000

# 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(火)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 木 【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(木)・21日(火)・23日(土)・28日(火)  
・30日(木)、2月 4日(火)・6日(木)・13日(木)  
[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

## 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、お試し下さい。

- 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・カーペットのめくれに注意。

毎日の過ごし方を見直しましょう!

予防する「コツ」



### -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。
- 病気治療中の人には、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▶ 毎週金 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▶ 毎週火 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

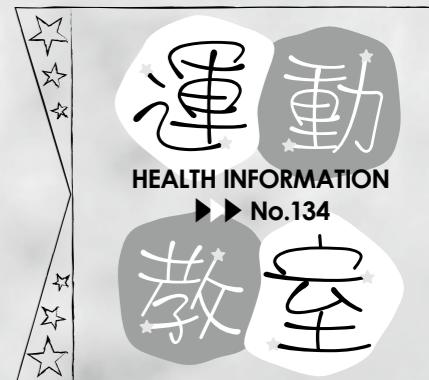
料金▶ 1ヶ月500円  
保険▶ 年間1,200円  
※ 64歳以下は1,850円  
場所▶ 金田保健センター  
日時▶ 火曜4回 13:30～15:00  
内容▶ ボールエクササイズなど

## 4》» はつらつ運動教室 60歳以上

料金▶ 1ヶ月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▶ 毎週水 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ヶ月1,000円  
保険▶ 年間1,850円  
場所▶ 方城保健センター  
日時▶ 水曜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

せんぶ、教えてちゃおつ！

日々の運動習慣が守る  
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ずき、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。このようないい転倒・骨折を防ぐためには、生活する自宅の環境を見直し、転倒・骨折を防ぐためには、生

## 日々の運動習慣 × 住環境の見直し



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。

町内5つの運動教室で健康な体作りにTRY

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