

運動教室

習慣にすることが難しい“運動”。1人では続けられそうにない人、運動教室に参加して仲間と一緒に楽しく健康づくりをしませんか。

〒福岡県福智町地域包括支援センター ☎28-9502

運動による効果とメリット

- ①生活習慣病の予防▼高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があるほか、動脈硬化を防ぐので心筋梗塞や脳梗塞などの予防にもつながる。
- ②アンチエイジング効果▼成長ホルモンの分泌を促進させ、見た目だけでなく内臓の老化も遅らせる。
- ③リラクゼーション効果▼気持ちが元気になることで意欲が出たり、リラックスできたりなど、さまざまな心への効果がある。
- ④脳の活性化▼脳の神経伝達物質が活性化するため、記憶力・判断力・集中力が高まる。また認知症を予防・改善する効果も期待できます。ほかにも疲れにくくなったり、免疫機能が高まったりなどさまざまなうれしい効果があります。健康を維持するための運動は、定期的に長く続けること、楽しみながらすることがコツです。町の運動教室で健康づくりを続けてみませんか。



ステップクラブ 13:30 ~ 15:00 毎週金



対象▶ 20歳以上の町民
日時▶ 毎週 金 13時30分～15時
内容▶ エアロビクス、ストレッチなど
料金▶ 年間 2,650円
保険料▶ 年間 1,200円(64歳以下は 1,850円)
会場▶ 福智町体育センター(赤池)

いきいき体操クラブ 13:30 ~ 14:30 毎週火



対象▶ 65歳以上の町民
日時▶ 毎週 火 13時30分～14時30分
内容▶ 軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金▶ 年間 4,500円
保険料▶ 年間 1,200円
会場▶ コスモス保健センター

コツ・骨教室 13:30 ~ 14:30 月3回水



対象▶ 20歳以上の町民
日時▶ 月3回 水 13時30分～14時30分
内容▶ ボールエクササイズ、ストレッチなど
料金▶ 1か月 1,400円
保険料▶ 年間 1,200円(64歳以下は 1,850円)
会場▶ 金田保健センター

はつらつ運動教室 9:40 ~ 11:00 毎週水



対象▶ 60歳以上の町民
日時▶ 毎週 水 9時40分～11時
内容▶ 軽い運動、ストレッチなど
料金▶ 1か月 1,000円
保険料▶ 年間 1,200円(64歳以下は 1,850円)
会場▶ 方城保健センター

健康づくり教室 19:20 ~ 20:50 月3回水



対象▶ 20歳～55歳の町民
日時▶ 月3回 水 19時20分～20時50分
内容▶ 身体バランスの調整、運動など
料金▶ 1か月 1,000円
保険料▶ 年間 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、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますのでなるべく早く申し込みください。
 *料金は参加人数などにより、変更することがあります。
 *病気治療中の人は、主治医に運動教室に参加してよいかどうかを確認の上、申し込みください。
 *参加できるのは1人1教室のみです。町の水中運動教室、コスモス体操教室に参加している人は申し込みできません。
申し込み先▶ 福智町地域包括支援センター ☎28-9502

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22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
- **1月27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
- **1月27日 木【乳幼児相談】**
 2か月児と、身体測定や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] 14:30～15:00
- **2月3日 水【1歳6か月児健診】**
 1歳6か月～1歳7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10日 水【3歳児健診】**
 3歳～3歳1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
- ※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。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500

Cooking class

【平成27年度男性料理教室】参加無料 料理ができる男性ってイイね!

男性料理教室で楽しみながら調理の技術を磨きませんか。初めて包丁を握るような人でも大丈夫。基本的な調理や知って得する食の知識を食生活改善推進員が丁寧に指導します。今回は免疫力アップの効果がある「ビタミンたっぷりレシピ」に取り組みます。次の3会場から1つ選んで、1月18日(日)までにコスモス保健センター(☎28-9500)へ申し込みください。※重複しての申し込みはできません。

- ①赤池会場(場所:コスモス保健センター)
 肉料理:1月22日 金 魚料理:1月29日 金
 - ②金田会場(場所:金田保健センター)
 肉料理:2月3日 木 魚料理:2月10日 水
 - ③方城会場(場所:方城保健センター)
 肉料理:2月5日 金 魚料理:2月12日 金
- ※すべて9:30受付、10:00から開始となります。
 ▶持参するもの エプロン、三角巾、米1合
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500

男の料理に挑戦!!



Population

人のうごき(福智町の人口)

- 人口 23,844人
 前月比-36人
 前年比-409人
- 男性 11,302人
- 女性 12,542人
 転入60人・転出82人
 出生11人・死亡25人
- 世帯 11,172世帯
 前月比-20世帯
 前年比-48世帯
 ※平成27年11月末現在(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] 2月1日(日)が納期限です

Event

チクホーnet(近隣の催し)

【川崎町】**ニューイヤーコンサート2015** 入場無料
 1月9日(日) 18:00開場/18:30開演
 (川崎町勤労青少年ホーム)

2016年の幕開けに、11人の演奏家と歌手が織りなすハーモニーをお楽しみください。
 園川崎町役場企画情報課 ☎72-3000

【糸田町】**「あつたがわの旅」初の婚活企画!**
運命の赤い糸コン♡?
 1月23日(日) 13:00～18:00
 (道の駅いとだ集合)

参加費:男性4,000円 女性2,000円
 無双窯での作陶やそば打ち、ホルモン鍋料理体験などを行います。田川の魅力を体感しながら“出会い”も“旅”も楽しみませんか。
 園 田川広域観光協会 ☎45-0700

【大任町】**第26回 花としじみの里おおとうマラソン**
 4月3日(日) (大任町B&G海洋センター)
 コース:町道大任中央線(さくら街道)
 種目(スタート時刻):

2km(10:00) ※中学生以下は時間差、
 5km(10:25)、10km(10:35)
 参加料:一般/3,000円、高校生/1,000円、
 中学生以下/無料

「第26回 花としじみの里 おおとうマラソン」の参加者を募集(受付は2月29日(日)まで)。桜吹雪が舞うさくら街道を駆け抜けませんか。
 園 総務企画財政課 おおとうマラソン事務局 ☎63-3000