

血糖値が気になる方に

糖尿病予防教室 のおしらせ

最近太ってきた、糖尿病ではないけれど血糖値が少し高いといわれたことがある。などの方に……
糖尿病を予防し、食事や運動などの健康づくりを実践しませんか？

第1回 1月11日(木)

「からだにいいこと始めよう！」
開講式、身体計測、体脂肪、血圧測定他

第2回 1月24日(水)

「血糖値が上がっていく身体のしくみ」

医師の話、血糖、尿検査

第3回 2月13日(火)

「健康達人になる食生活」

栄養士の話

第4回 3月5日(月)

「無理せずあせらず健康運動」

健康運動指導士の話と実技

申し込み〆切 12月28日

定員 25名

問い合わせ先

時間 1時～3時30分まで

場所 保健福祉センター

町役場衛生係

電話 22-0300

あなたの健康づくりを応援します！

参加者募集
無料

糖尿病にならないための 健康づくり教室

最近少し太ってきた、糖尿病ではないけれど血糖値が少し高いと言われたことがある。などの方のために……
自分のからだのことを知りながら、自分にあった食事や運動などの健康づくりを実践するためのセミナーを開催します。地元の医師や健康運動指導士や栄養士が丁寧にお話しします。ぜひ、ご参加下さい。



会場：保健福祉センター
(町大字丁/町 2148-1)

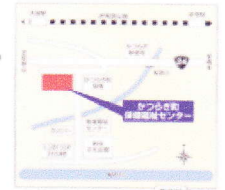
回	日/時	テーマ	内容
第1回	1月24日(木) 午後1時～2時半	からだにいいこと、はじめよう	開講式、血圧測定、身体計測、体脂肪測定ほか
第2回	2月6日(水) 午後1時～2時半	糖尿病になっていく身体のしくみ	医師の話、血糖検査、尿検査
第3回	2月25日(月) 午後1時～2時半	健康運動で血糖値を改善しよう	健康運動指導士の話と実技
第4回	3月13日(木) 午後1時～2時半	食事が変わる、あなたのからだ	栄養士の話

● 定員：25名

● 申し込み〆切り：12月28日(金)

● 申し込み・問い合わせ先：

町役場 やすらぎ対策課衛生係
TEL 22-0300



糖尿病の手前でストップ! 教室

～ 糖尿病にならないために... ～

日日程

10/30(木)・11/6(木)・13(木)・27(木)・12/18(木)・1/15(木)

(全6回コース)

時間

AM 10:00 ～ 12:00

参加資格

区内在住で全日程参加できる方

特に ① 健診で血糖値が高めと言われた

② 家族が糖尿病なので、自分も将来は...? と心配

③ 予備軍から脱出したい!!

④ 糖尿病にはなりたくない

1つでも当てはまる方...そんなあなたにぴったりです。

※詳しくは北区ニュース10月1日号をご覧ください。参加したい方はへ～

今ならまだ間に合う!

糖尿病の 手前でストップ! 教室

～ 糖尿病にならないために～

「健診で血糖値が高めと言われた」「家族が糖尿病なので、自分も将来は...と心配」「予備軍から脱出したい」「糖尿病にはなりたくない!!」そんなあなたのための健康教室です。

健康運動士の大塚敦子さんほか、ベテランの栄養士、保健師があなたの不安、質問、相談について詳しくお答えします。



■日程：10/30(木)、11/6(木)、13(木)、27(木)、
12/18(木)、2009/1/15(木) **全6回**

■時間：各回とも午前10時～12時

■会場：会館 7階 702ホール(南区南1-13-1)

■対象：区内在住で、全日程参加できる方 〇〇名

■受付：10月1日(水)～15日(水)の期間

電話またはFAXで受付(申し込み多数の場合、抽選となります)

(FAXで応募の場合、講座名と①住所②氏名③年齢、
④電話・FAX番号の身長、体重をご記入ください)

● 申し込み及び問い合わせ先

〒 -0044 区 健康いきがい課 赤羽健康相談係
TEL: 03 (3) 6481 FAX: 03 (3) 6486

※各回の詳しい内容は裏面をご覧ください。

あなたの脳とからだを 元気アップ!

あなたは・・・

- ◆65歳以上である。
- ◆要支援・要介護の認定を受けていない



上の2項目に当てはまる方は、

チェックしてみましょう!

- 階段を手すりや壁をつたわって昇っている。
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない。
- 転びそうで怖い。
- 1年以内に転んだことがある。
- 15分以上続けて歩けなくなった。
- むせやすくなったり、飲みこみにくくなった。
- ものわづれが多くなった。
- 食事が単調になった。

のどれかひとつでもチェックがついた方。
一緒に元気生活について考えてみませんか?

- 内 容:**
- ▼運動 筋力アップで転倒予防
 - ▼認知症予防 楽しく身につく脳トレ体験
 - ▼お口の健康 お口の体操で肺炎予防
 - ▼栄養 元気においしく、楽しく食事

参加費: 1日200円 (公開講座のみ無料)

日 程: 全9回 1日あたり約2時間

◎ 会場、申込み方法、日程は、表面をご覧ください。

あなたの脳とからだを 元気アップ!

チェックしてみましょう!

あなたは・・・

- 65歳以上である。
- 要支援・要介護の認定を受けていない

左の2項目に当てはまる、



- 階段を手すりや壁をつたわって昇っている。
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない。
- 転びそうで怖い。
- 1年以内に転んだことがある。
- 15分以上続けて歩けなくなった。
- むせやすくなったり、飲みこみにくくなった。
- ものわづれが多くなった。
- 食事が単調になった。

のどれかひとつでもチェックがついた方
一緒に元気生活について考えてみませんか?

ベテラン理学・作業療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士が、
あなたをサポートします。お話しだけでなく、運動(演技)も
たっぷり盛り込み、楽しく、役立つ講座です。

■日 程: (○○センター)
11月18日～平成21年2月17日(全9回)
午前9時30分～11時30分

■内 容: 運動 筋力アップで転倒予防
認知症予防 楽しく身につく脳トレ体験
お口の健康 お口の体操で肺炎予防
栄養 元気においしく、楽しく食事

■参加費: 1日200円 (公開講座のみ無料)

■会 場: ○○センターほか、△△センター、
△△センターでも開催いたします。

◎ 会場、日程、申込み方法等、詳しく表面をご覧ください。

脳を鍛えて認知症を予防しよう!

脳のトレーニング教室

認知症ってどんな病気? 予防するにはどうすればいい?
みなさん関心があるところではないでしょうか。
認知症を正しく理解するとともに、脳のトレーニングで今の脳を更に活性化させ
ましょう!
ぜひ、お気軽にご参加ください。

1. 日 時

【全8回】 いずれも午後1時～3時

9月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3日・10日・17日(水)
10月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1日・15日・29日(水)
11月 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 12日・19日(水)

できるだけ全日程
ご参加ください。

2. 場 所: 総合福祉センター 3階

3. 対象者: おおむね60歳以上の方
(要介護認定を受けていない方)

4. 定 員: 20名程度
(申込多数の場合は抽選します。)

5. 内 容: 医師による講義・個別面談、認知機能検査、
個人及びグループ活動等。



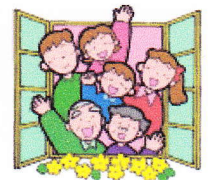
※この事業は、和歌山県と和歌山県立
医科大学脳神経外科が協働で開発し
た「認知症予防教室プログラム」にも
とづくものです。

申込締め切り: 8月15日(金)
 下記までお申し込みください。
申し込み・お問い合わせ:
物産福祉課 ☎(4 - 9960)

鍛えれば、脳は若くなる!!

認知症を予防する 脳のトレーニング教室

認知症ってどんな病気? 予防するにはどうすればいい?
みんなさん関心があるところではないでしょうか。
この事業は、和歌山県と和歌山県立医大病院
脳神経外科が協働で開発した「認知症予防教室
プログラム」に基づくものです。
認知症を正しく理解するとともに、脳のトレーニングで
今の脳をさらに活性化させましょう!
ぜひ、お気軽にご参加ください。



【全8回】 いずれも、水曜日、午後1時～3時
(できるだけ全日程ご参加ください)

日 時	内 容
9月 <input type="checkbox"/> 3日、10日、17日	医師による講義・個別面談
10月 <input type="checkbox"/> 1日、15日、29日	認知機能検査
11月 <input type="checkbox"/> 12日、19日	個人及びグループ活動など

- 場 所: 総合福祉センター 3階
- 対象者: おおむね60歳以上の方 (要介護認定を受けていない方)
- 定 員: 20名程度 (申込多数の場合は抽選します)
- 申込締め切り: 8月15日(金)

お申し込み・お問い合わせは

物産福祉課
TEL 4 - 9960

ふれあい教室のお知らせ

朝夕の風に秋の涼しさを感じほっとする毎日ですが、お元気でいらっしゃいますか？さて、秋といえばみなさんは「何の秋」を思い出しますか？そう、秋といえば「スポーツの秋」ですよね。（「食欲の秋」を思い出した方は、食べ過ぎに注意して下さいね。）そこで、今回のふれあい教室では、秋のミニ運動会を開催したいと思います。子どもの頃に楽しんだ運動会の雰囲気をもう一度体験してみませんか？

※運動会といっても手先を使った簡単なレクリエーションですので、お気軽にご参加ください。



1) 日時: 10月6日(月) 午後2:00~3:30

2) 場所: 10月は 会館 です。(室内で行います。)

お出かけサービスさんの送迎付き!

3) 内容: ①血圧測定・健康相談 持ち時間は約30分(当日お集まりの人数により変動)

②ラジオ体操

③頭や体を使ったゲーム(ミニ運動会種目)

④ちよっと一品

お問い合わせは、役場福祉課健康対策係 ☎0555(内線141)まで



頭も体もほぐしてリラックス!

お出かけサービスさんの送迎付き!

ふれあい教室 秋のミニ運動会のお知らせ

朝夕の風に秋の涼しさを感じほっとする毎日ですが、お元気でいらっしゃいますか？さて、秋といえば、みなさんは「何の秋」を思い出しますか？そう、秋といえば「スポーツの秋」ですよね。（「食欲の秋」を思い出した方は、食べ過ぎに注意して下さいね。）

そこで、今回のふれあい教室では、秋のミニ運動会を開催したいと思います。子どもの頃に楽しんだ運動会の雰囲気をもう一度体験してみませんか？

※運動会といっても、手先を使った簡単なレクリエーションですので、お気軽にご参加ください。

●日時: 10月6日(月) 午後2:00~3:30

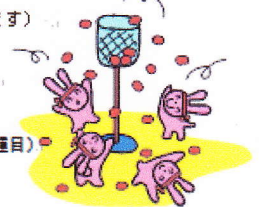
●場所: 会館 (室内で行います)

●内容: ①血圧測定・健康相談 持ち時間は約30分(当日お集まりの人数により変動)

②ラジオ体操

③頭や体を使ったゲーム(ミニ運動会種目)

④ちよっと一品



お問い合わせは、
役場 福祉課 健康対策係
☎0555(内線141)まで



職場のうつ早期発見と復帰支援

講師: 慈友クリニック院長 / 認定産業医
(株) ジャパンEAPシステムズ取締役

米沢 宏 先生

日時: 平成20年9月10日(水)
午後6時30分~8時30分(午後6時開場)

会場: 勤労福祉会館 大会議室
(区 2-13-14)

駅南口 徒歩5分

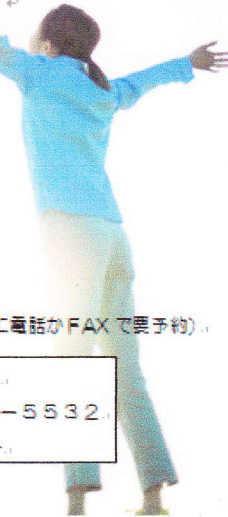


- ★申し込み: 当日直接会場へ 先着100名
- ★参加費: 無料
- ★手話通訳・一時保育あり(8/21~9/3までに電話かFAXで要予約)

講座に関するお問い合わせ

TEL 3-5551 FAX 3-5532

区南部保健福祉センター



ストレス社会のなかで自分を取り戻す!

参加者募集
無料

職場のうつ早期発見と復帰支援

職場を取り巻く状況はますます厳しくなり、多忙のなかでストレスや精神的疲労が蓄積して、こころの病を抱える人が増えてきています...

この2つの問題の解決には、本人や周りの人たちの気づきと助け、企業や市の支援体制の充実が求められています...

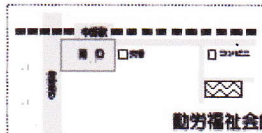
職場のメンタルヘルスの問題に早くから取り組んでこられた御友クリニック院長の米沢宏先生があなたに適切なアドバイスをいたします...

●講師: 慈友クリニック院長 / 認定産業医
(株) ジャパンEAPシステムズ取締役
米沢 宏 先生

●日時: 平成20年9月10日(水)
午後6時30分~8時30分
(午後6時開場)

●会場: 勤労福祉会館 大会議室
(区 2-13-14)
JR 駅南口 徒歩5分

- 申し込み: 当日直接会場へ 先着100名
- 手話通訳・一時保育あり
(8/21~9/3までに電話かFAXで要予約)



●講座に関するお問い合わせ
TEL: 03-3-5551
FAX: 03-3-5532
区南部保健福祉センター



栄養相談日のご案内(予約制)

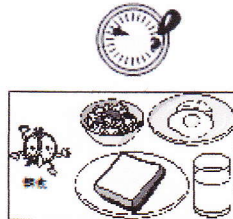
- ◎ エネルギー、糖分、コレステロールなどを制限したい方。
 - ◎ バランスよくダイエットをしたい方。
 - ◎ 食事をチェックしたい方(口ロ...)。
- 栄養士が個別に相談に応じます。

会場名	日	時間	電話
健康サポートセンター	第2火曜日 第3月曜日	9時～ 12時	中央4-24-19 ☎ -2469
健康サポートセンター	第1木曜日 第3水曜日		☎ 13-23-3 ☎ -3171
健康サポートセンター	第1水曜日 第3水曜日		磯江2-8-7 ☎ 676-6441
町健康サポートセンター	第2火曜日 第2水曜日		清新町1-3-11 ☎ -1221
健康サポートセンター	第2木曜日 第4木曜日		中 12-8-3 ☎ 688-0154
健康サポートセンター	第1木曜日 第2木曜日		坂道1-55-10 ☎ -8711
健康サポートセンター	第2水曜日 第3水曜日		☎ 13-6-1 ☎ -5531
健康サポートセンター	第2木曜日 第4木曜日		☎ 17-1-27 ☎ -2515

◎ お問い合わせ・申し込み
各健康サポートセンター栄養士まで。

食事診断してみませんか？

- ★ あなたのカロリーに合った理想メニューも参考に表示されます。
- ★ 結果表は、栄養士がわかりやすく説明します。



食事診断、してみませんか？

栄養相談日のご案内

予約制
無料

栄養士が個別に
相談に応じます!



- ★ あなたのカロリーに合った理想メニューも参考に表示されます。
- ★ 結果表は、栄養士がわかりやすく説明します。

会場名	日	時間	電話
健康サポートセンター	第2火曜日 第3月曜日	午前 9時～ 12時	03-5 -2469
健康サポートセンター	第1木曜日 第3水曜日		03-3 1-3171
健康サポートセンター	第1水曜日 第3水曜日		03-3 1-6441
町健康サポートセンター	第2火曜日 第2水曜日		03-3 1-1221
健康サポートセンター	第2木曜日 第4木曜日		03-3 1-0154
健康サポートセンター	第1木曜日 第2木曜日		03-3 1-8711
健康サポートセンター	第2水曜日 第3水曜日		03-3 1-5531
健康サポートセンター	第2木曜日 第4木曜日		03-5 1-2515

◎ お問い合わせ・申し込み
各健康サポートセンター 栄養士まで。

★第1回 ぶるぶる運動ヨガ教室のお知らせ



ちょっと日常を忘れて、リラクゼーションしませんか? 体を伸ばして運動し、毎日の生活をリフレッシュしましょう。

老若男女、メタボの疑いの方も、予防したい方も、健康ダイエットをめざしたい方も、健康生活を始めましょう。

- 講師: 日本総合ヨガ普及協会認定講師 まり子先生
- とき: 平成20年9月22日(月) 13:30~15:00ごろ
(受付13:15~)
- ところ: 市役所 北別館3F
- 持ち物: 運動できる服装、飲用のお茶か水、タオル等
- 申し込み: 9/1(水)~9/20(月) 9時~17時までに電話でお申し込みください。
先着40名、申し込み順です。
参加は無料です。
- 申し込み・お問い合わせ: 健康推進課 ☎ -0829



★今から始める、カンタン、快適、健康生活!!

第1回 ぶるぶる運動

ヨガ教室

無料

参加者募集



少しの間、日常を忘れて、リラクゼーションしてみませんか? 体を伸ばして運動し、毎日の生活をリフレッシュしましょう。
メタボの疑いの方も、メタボを予防したい方も、健康ダイエットをめざしたい方も、健康生活を始めましょう。老若男女、どなたでも、お気軽にご参加ください。

- 講師: 日本総合ヨガ普及協会認定講師 まり子先生
- とき: 平成20年9月22日(月) 13:30~15:00ごろ
(受付13:15~)
- ところ: 市役所 北別館3F
- 持ち物: 運動できる服装、飲用のお茶か水、タオル等
- 申し込み: 9月1日(水)~20日(月) 9時~17時までに電話でお申し込みください。
先着40名、申し込み順です。

お申し込み・お問い合わせ
市役所 健康推進課
07 - -0829

お子さんの食習慣は、もう始まっています!!

参加費：500円程度

妊婦食教室

(プレママクッキング)

「離乳食を作ってみませんか？」

大人のメニューの一部を使って離乳食に

□□□□□□ TRY!!
対象：安定期の妊婦さん 20人
持ち物：エプロン・三角巾(バンダナ)・お盆など

11/27(木)

AM10:00~12:00

市民センター

お申込み・問合せ 電話で健康センターへ

電話で健康センターへ

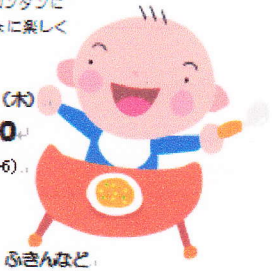
TEL:03-3581-2191

随時受け付け

ママとおなかの赤ちゃんのための プレママクッキング教室

大人のメニューの一部を使って、
カンタンで、おいしい離乳食づくりをTRY!!

妊娠中の食生活はママの健康とおなかの赤ちゃんの健やかな発育にとって、とても大事です。妊娠中の食事や初期の離乳食について学びながら、カンタンにできておいしい料理を、みんなでいっしょに楽しくつくってみませんか?!



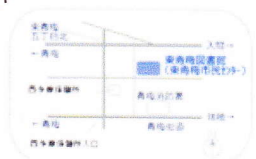
日時：2008年11月27日(木)
10:00~12:00

会場：市民センター(町3-3-6)

対象：安定期の妊婦さん 20人

参加費：500円(調理食料費)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、お盆など



お申し込み・お問い合わせ：市健康センターへ
電話で TEL:03-3581-2191

母親学級講演会 (2日制)

1日目：7月1日(火) 14:00~16:00
講演会「小児科医からのメッセージ
～とっさの時にあわてない病気の対処・事故予防～」
講師：東京通信病院小児科主任医長 小野正彦先生

生まれるまえからこそ、ゆっくりに聞いてほしい
今から知っていると安心です

ベテランの産科
Dr.が楽しく解説
してくれます

2日目：7月16日(水) 10:00~11:30
「Happyサロン(交流会)」
講師：パースコーディネーター 島田晶子氏

★人生の一大イベントの出席!!
★私でも居るかな...
★陣痛が乗り越えられるか心配...

～あなたらしいお産をするための
パースプランについて考えましょう。
イメージ作りをお手伝いします。～

お産のこと、子育てのこと、ゆっくりに聞いてほしい

場所：健康福祉センター 講堂(2階)

対象：区内在住の妊婦の方
※配偶者のかたもご参加いただけます

定員：25名(申込順)
申込・問合せ：電話で健康福祉センターへ
TEL:03-3581-8621

安心してお産を迎えるための プレママセミナー&サロン

プレパパも参加できます

1日目
7月1日(火) 14:00~16:00
講演会「小児科医からのメッセージ
～とっさの時にあわてない病気の対処・事故予防～」
講師：東京通信病院小児科主任医長 小野正彦先生

生まれるまえからこそ、ゆっくりに聞いてほしい
今から知っていると安心です

ベテランの産科
Dr.が楽しく解説
してくれます

2日目
7月16日(水) 10:00~11:30
Happyサロン(交流会)
講師：パースコーディネーター 島田晶子氏

★人生の一大イベントの出席!!
★私でも居るかな...
★陣痛が乗り越えられるか心配...

～あなたらしいお産をするための
パースプランについて考えましょう。
イメージ作りをお手伝いします。～

お産のこと、子育てのこと、ゆっくりに聞いてほしい

場所：健康福祉センター 講堂(2階)

対象：区内在住の妊婦の方
※配偶者のかたもご参加いただけます

定員：25名(申込順)
申込・問合せ：電話で健康福祉センターへ
TEL:03-3581-8621

