

カラダ改善プロジェクト

成人保健班

順天堂大学の科学的根拠に基づいた専門的プログラムによる健康的な「カラダ改善」に取り組みませんか。

今年度から筋力トレーニング期間を自宅や職場でできるよう、「オンライン型」を取り入れました。(オンライン環境のある人が対象)

※筋力トレーニング以外の内容は来所していただきます。

場所 すこやかセンター2階

対象 30歳以上で市内在住の運動可能な人

定員 40人

費用 7,000円

申込み 電話にて予約(定員になり次第締め切り)

日程・内容

○事前説明会

8月3日(木) 9:00～12:00

※事前説明会で内容を把握されたうえで、参加手続きを行います。

○初回体力測定会

8月31日(木)

○栄養・歯科指導

・来所型参加者：9月20日(水)

・オンライン型参加者：9月21日(木) ※トレーニング指導あり

○筋力トレーニング

9月25日(月)から12月11日(月)まで 週2日 計21回

※オンライン型は、自宅で自主トレーニングが可能です。

身体活動量計をお渡しして、活動データを管理します。

○最終体力測定(食事調査)

12月14日(木)

○結果説明会

12月28日(木)

○時間

トレーニング教室はいずれも午前中(1回60分)

※初回と最終回に、血液検査を含めた体力測定会を行います。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日時 8月7日(月)

① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)

② 10:15～11:00 (教室)

③ 11:15～12:00 (教室)

場所 すこやかセンター3階

対象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者

内容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など

定員 各回10組程度

※託児はありません。

持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツなど

費用 無料

申込み 電話



富里市地区保健推進員活動記②

「こんにちは、地区保健推進員です！

～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

【第一小地区】

第一小学校区では、様々なテーマで各地区において健康講座を開催しています。今年度は、健康講座を開催する地区もあります。

また、1歳児お誕生訪問として、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に歯ブラシやパンフレットを届ける活動を行い、身近な立場で地域の子育て支援をしています。



後列左から) 相川 美雪(中沢)、進藤 文(新中沢)、橘 幸代(南平台)

前列左から) 林田 由紀(中沢)、丹 さく子(南平台)、大城 延子(南七栄)、並木 菜苗(新橋)

<敬称略>

こころの健康講演会

市基幹相談支援センター ☎ (90) 0081

日時 8月2日(水) 13:30～15:30

内容 アンガーマネジメントを学ぼう

～怒りのコントロールってどうしたら良いの?～

講師 成田赤十字病院精神科認定看護師 星野 達也さん

場所 福祉センター大会議室

定員 50人

参加費 無料

申込み 富里市基幹相談支援センターに電話(21日まで)

☎ (90) 0081