

予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込方法 主主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 3月6日・13日・27日 金曜日コース 3月7日・14日・21日	対足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 場健康増進センター(送迎あり) 内作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 費1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	3月24日(月) 9:00～16:00	対健康について相談のある方 場健康増進センター 他1人30分～1時間程度 内生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	3月6日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	13日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	24日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター

悩みを一人で抱え込まないで！ 3月は自殺対策強化月間です

3月は、学校生活や仕事などで大きなイベントが多く、慣れない環境がストレスにつながり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまふ場合があります。ストレスとなっている事柄を誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。



セルフケアをしましょう

悩みや不安を抱えたときは、家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。

身近な人には相談しづらい、相談できる人が周りにいないというときは、電話相談やSNS相談などをご利用ください。



こころの体温計でストレスチェックをしませんか

「よく眠れない」「なんだか気持ちが落ち込む」など、こころの疲れを感じていませんか。

市では、「こころの体温計」のサービスを実施しています。パソコンやスマートフォンなどから簡単な質問に答えることで、ストレス状況や落ち込み度を確認できるセルフチェックシステムです。チェック後には相談先が提示されます。

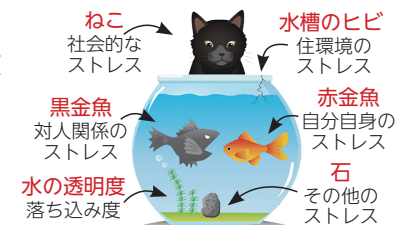


ちょっと疲れてい

ると感じていたら、質問に答えて現在のこころの状態を確認してみましょう。

☎健康増進センター

☎049-252-3771



本人モード結果画面(例)

パワーアップ・リーダー養成講座 (全8回)

健康長寿に必要な足腰の筋力やバランス力の向上に効果的な「ふじみパワーアップ体操」と介護予防の基礎知識を学び、新しい体操クラブを開設します。



とき 3月19日～5月7日

毎週水曜午前10時～11時30分

場所 特別養護老人ホームはるな苑(勝瀬512-1)

対象 おおむね65歳以上の方

定員 20人(申込順) 費用 240円

申込 3月3日(月)から電話で

☎健康増進センター

☎049-252-3771

東入間医師会 市民公開講座

とき 3月15日(土)午後2時～4時30分(無料、申込不要)

場所 三芳町文化会館コピスみよし

内容 第1部 人と人とのふれあい

～心の時代～

講師：毒蝋三太夫氏
(俳優・タレント)

第2部 ご存知ですか？ アイフ

レイルと眼科検診

講師：山田昌和氏(杏林大学医学部 杏林アイセンター教授)

共催 (一社)東入間医師会、参天製薬(株)

☎(一社)東入間医師会

☎049-264-9592

