

「いきいき教室」が始まります

65歳以上の方は皆さんご参加ください。

回数	内容
1回目	★生活機能評価(アンケート・握力・歩行能力速度・柔軟性・バランス) ★自宅でできるストレッチ運動 ★保健師による健康講話 ★栄養士による栄養の講話及び試食
2回目	★生活機能評価と体力測定の結果説明 ★家庭でできる貯筋運動 ★個人相談

※2回目のいきいき教室の日程については、1回目の教室の時にご案内します。

● いきいき教室の日程 (1回目) ●

開催日	時間・場所	
5月	午前(9:30~)	午後(13:30~)
11(月)	滝水集会所 (滝水・榎木野・中江)	仁田水集会所 (仁田水・山崎)
15(金)	立塚多目的集会所 (立塚・横堀)	遊雀集会所 (遊雀・中道)
18(月)	福寿荘(大道・坂の上)	赤仁田集会所(赤仁田)
19(火)	やすらぎ交流館 (小地野・笹倉・小園)	
25(月)	車帰公民館(車帰)	赤水公民館(赤水)
29(金)	永草公民館(永草)	枳公民館(枳)
6月		
1(月)	跡ヶ瀬コミュニケーションセンター(跡ヶ瀬)	的石公民館(的石)
5(金)	狩尾3区公民館 (狩尾3区)	
8(月)	狩尾2区公民館 (狩尾2区)	狩尾1区公民館 (狩尾1区)
12(金)	東黒川公民館(東黒川)	蔵原公民館(蔵原)
15(月)	北黒川公民館(北黒川)	坊中公民館(坊中)
19(金)	南黒川公民館(南黒川)	元黒川公民館(元黒川)
22(月)	下西黒川公民館 (下西黒川)	上西黒川公民館 (上西黒川)
26(金)	竹原公民館(竹原)	西町公民館(西町)
29(月)	黒川千丁公民館 (黒川千丁)	乙姫公民館(乙姫)

【問い合わせ先】

健康福祉課 一の宮保健センター ☎ 22-5088
 高齢者支援課 地域包括支援センター ☎ 22-3145

65歳以上の方を対象に介護予防健診(いきいき教室)を左記の日程で開催します。健康寿命(自分が健康と実感できる期間)の延伸を目的に、各公民館等で行います。本市では平成20年度、新規に介護保険の認定を受けた方が、248名にのぼります。その原因として多いのが膝や腰などの関節疾患です。いつまでも元気に生活するためには、自分の生活体力を知り、衰えている機能が維持・改善できるように普段の生活の中で工夫する「予防」が大切です。ぜひ教室に参加して予防を心掛けましょう。

~生活機能評価の受診は、
65歳以上の方の義務となりました~



高齢者の よい歯の コンクール



歯の衛生週間行事の一環として、熊本県および熊本県歯科医師会等の主催による高齢者のよい歯のコンクールが行われます。これは、平成21年4月1日現在、満80歳以上で、ご自分の歯が20本以上ある健康な方が対象です。該当される方は、歯科医院で診査を受けてください。診査は無料です。8020達成者には、阿蘇郡市歯科医師会より賞状および記念品、阿蘇市より8020認定証をお贈りいたします。(これまで表彰を受けた方でも県大会に出場していない方は対象となります。)

診査の期間：5月18日～5月28日
(日曜日を除く)

【8020診査ができる歯科医院】

歯科医院	住所	電話番号
宇治歯科医院	宮地	22-0214
佐藤歯科クリニック	宮地	22-5131
市原歯科クリニック	三久保	32-3828
そのだ歯科医院	内牧	32-1418
田代歯科医院	黒川	34-1771
武藤歯科医院	内牧	32-0027
安光歯科医院	黒川	34-0603
阿蘇温泉病院	内牧	32-0881
波野診療所	波野	24-2203

問い合わせ先

健康福祉課 ☎ 22-3167

● いきいき教室の日程（1回目）●

開催日	時間・場所	
7月	午前（9：30～）	午後（13：30～）
1（水）	道尻公民館（道尻）	宇土公民館（宇土）
3（金）	下役犬原公民館 （下役犬原）	役犬原コミュニティセ ンター（西・東役犬原）
6（月）	小池公民館（小池）	黒流公民館（黒流町）
10（金）	小倉公民館（小倉・西小倉）	今町公民館（今町）
13（月）	本村公民館（本村）	小野田公民館（小野田）
17（金）	新村公民館 （新村・下の原）	山田公民館 （山田・鷲の石・原口）
21（火）	浜川公民館（浜川）	折戸コミュニティセンター（折戸）
24（金）	深葉分校跡（深葉・茗ヶ原）	
27（月）	小里公民館（小里）	西小園公民館（西小園）
31（金）	ふれあいプラザ北外輪（西湯浦）	湯浦公民館（湯浦）
8月		
3（月）	南宮原公民館（南宮原）	成川農事集会所（成川）
5（水）	阿蘇保健福祉センター （内牧2区・3区）	内牧1区公民館 （内牧1区）
7（金）	内牧5区公民館（内牧5区）	内牧4区公民館（内牧4区）
21（金）	北2区公民館（北2区）	北1区公民館（北1区）
24（月）	西区公民館（西1区）	一の宮体育館（東3区・西2区）
28（金）	古神1区公民館 （古神1区）	古神学習センター （古神2区・3区）
31（月）	西3区公民館（西3区）	塩塚公民館（塩塚）
9月		
1（火）		東2区公民館（東2区）
2（水）	池尻公民館（東1区）	
3（木）	分区公民館（分1・2・3区）	町区公民館（町1・2区）
4（金）	古閑公民館 （古閑・福岡・神石）	坂梨公民館 （西仲町・東仲町・上町）
7（月）	桜町公民館（桜町・下町）	馬場公民館（馬場・豆札・福原）
11（金）	4区公民館（古城4区）	下西河原公民館（上・下・西河原）
14（月）	7区公民館（古城7区）	6区公民館（古城6区）
18（金）	5の2区公民館 （古城5の2区）	5の1区公民館 （古城5の1区）
25（金）	3の1区公民館 （古城3の1区）	3の2区公民館 （古城3の2区）
28（月）	2区公民館（古城2区）	北坂梨公民館（古城1区）
10月		
2（金）	荻の草公民館 （荻の草・舞谷）	
5（月）	東下原公民館 （上・下東下原・西下原・片隅）	井手公民館 （上・下・西井手・中原・原口）

※都合により、日程が変更になる場合があります。