



## 健康だより

通所型サービスC事業(はつらつリハビリ教室)  
の利用でより良い暮らしに

## ●通所型サービスC事業(はつらつリハビリ教室)とは?

通所型サービスC事業は「甲佐町介護予防・日常生活支援総合事業」(心身の機能回復や、地域の支えあい体制作りを推進し、要支援者等の方に対する効果的なアプローチをする事業)の1つです。生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善などのプログラムに取り組んでいます。町が委託した医療機関の理学療法士などが生活機能を向上する為の指導を行います。

はつらつリハビリ教室は全16回の短期集中で実施しています。椅子に座って行う筋力維持・向上や身体の柔軟性を高める体操を基本としたリハビリテーションです。参加時間は前半と後半を通して約2時間です。前半は筋力トレーニングや椅子に座って行う体操、後半は歩行や栄養などの日常生活に役立つ講座です。

参加することで他の参加者と会話する楽しみや、今まで出来なかった趣味



が出来なくなった趣味が出来ようになったと喜びを感じる方もおられます。

利用希望者には地域包括支援センターの職員が自宅訪問し、説明を行いますので是非ご参加ください(※注意事項として、病状等や医師の判断により利用できない場合もあります)。

## ●開催日時

毎週水曜日 午前9時30分～午前11時30分  
利用開始から全16回で終了

## ●会場

町生涯学習センター・ホール(町の行事等により、いこいの家へ変更する場合があります)

## ●対象者

介護保険の要支援1・2の認定を受けている方が65歳以上の方で事業対象者(基本チェックリストの該当者)。なお、通所介護相当サービス(デイ・サービス)、介護予防通所リハビリ(デイケア)を利用している方は参加できません。※定員30名

## ●費用

1回300円(送迎無料)

## ●お問い合わせ先

甲佐町地域包括支援センター  
(町福祉課内)  
☎096-234-1114

## Fitness

## 甲佐町フィットネスセンター

## 継続する運動は、あなたを輝かせる!

今回はフィットネスセンターを利用されている方に、運動継続後の心身の変化についてお聞きしました。「フィットネスセンターを利用して心身の変化はありますか」の問いで

## 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)

は、体重減少や膝腰痛減少、血液検査数値改善、「気持ち前向きになった」などの回答がありました。

## ●〈利用者の声〉

70代男性(7年間継続)  
「運動不足が気になって利用するようになった。お酒の量が減り血液検査の数値が改善した。」

60代女性(7か月間継続)  
「気持ちが落ち込んでいたとき運動ができる施設を探していた。利用し始めたらエアロビクスが楽しくて、つらい気持ちを克服できた。」

●今後も皆様に継続してご利用いただけるよう、支援していきます。



▲甲佐町フィットネスセンターにぜひお越しください

## ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

### 赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



甲斐<sup>けいと</sup>敬翔<sup>ちゃん</sup> (6歳)

父・敬大<sup>さん</sup>

母・未来<sup>さん</sup> (岩下2区)

元気にすくすく成長中！

## 2月・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

2月15日(木) 午前9時

3月21日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

2月15日(木) 午前10時

3月21日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

2月2日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

3月12日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

2月16日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

3月12日(火) 午後1時20分

## ● 2月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金)	豆まき
5日(月)	身体測定(身長・体重)
7日(水)	お散歩
9日(金)	バレンタインカード作り
14日(水)	おやつ作り(要予約)
16日(金)	ままごと遊び
19日(月)	園庭遊び
21日(水)	ブロック遊び
26日(月)	製作
28日(水)	絵合わせ遊び

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ● 休日当番医

月日	当番医	電話番号
2月4日	小屋迫医院	096-234-0165
2月11日	荒瀬病院	096-234-1161
2月18日	谷田病院	096-234-1248
2月25日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください