



健康だより

はつらつリハビリ教室を利用してみませんか？

最近、腰や膝の痛みが出てきた、普通に歩いているつもりなのにつまづくようになった、こけそうな気がして階段の昇り降りを控えているなど生活の中で「あれっ？」と思う体の変化はありませんか？痛みが出ることや身体が動かしにくい、力が弱くなったなどは年齢を重ねると多くの方が感じる症状です。このようなことが思い当たる方は「はつらつリハビリ教室」に参加して、日ごろの疑問や悩みを解決しませんか？はつらつリハビリ教室では自分の体のことを知ることで病気の予防やもの忘れ防止、動作が楽になるなどの方法をわかりやすく知ることが出来ます。

●はつらつリハビリ教室に参加して悩みを解決

「はつらつリハビリ教室」に参加することで、どうして運動や体操が大切なのかがわかります。なぜなら、参加者全員で一緒に自宅で出来る運動や体操を専門職の方から教えてもらえるからです。体の動かし方や痛みの減らし方などの知識を学ぶことで、その運動や体操を普段の生活で行うきっかけになります。そうすると、自然と体に負担の少ない動きや痛みなどの悩みが解決出来るようになります。家でする運動や体操がわからない、続かないという人にも「はつらつリハビリ教室」はおすすめです。

●はつらつリハビリ教室とは

甲佐町役場のホールで週1回2時間程度の椅子に座って出来る運動や体操をしております。車の無料送迎をしておりますので役場までの交通手段がない人でも参加できます。

▶開催日時・会場

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

▶対象者

- ・介護保険認定で「要支援1」または「要支援2」の認定を受けており、他のデイケアやデイサービスなどの通所型サービスを利用していない人
- ・町が行う基本チェックリストにおいて、運動器機能低下などの該当があった人

▶内容

リハビリテーションの専門職が行う機能向上プログラム（運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善など）

▶費用

1回300円

※希望する人は送迎も可能です（無料）

●お問い合わせ先

町福祉課 地域包括支援係
☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

日頃の感謝を込めて、甲佐町フィットネスセンター無料開放ウィーク！

4月4日は甲佐町フィットネスセンターの創立記念日です。町民の皆さまが施設を無料でご利用いただけるよう、4月1日から6日までの1週間、施設を無料開放いたします。

(※お一人様1回限り)

常時、健康運動指導士または実践指導者が勤務しており、個別での運動指導はもちろん、リ

ハビリ目的でのご利用も可能です。さらに、教室プログラムは午前・午後・夜間を実施しており、無料開放期間中もご参加いただけます。なお、4月4日(金)にご利用いただいた方には陽気カードポイントを5ポイント付与いたします。

皆さまのご利用をお待ちしております。

●無料開放期間

4月1日(火)～6日(日)
※教室プログラムの内容と時間帯につきましては、お問い合わせください。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)



▲町フィットネスセンターを利用して健康な体を目指しましょう

●予約・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



中村 優 ちゃん（4カ月）

父・透悟 さん

母・祐加子 さん（芝原区）

ナイススマイル！！！！これからも
元気に成長してね♡



本田 幸鳳 ちゃん（4カ月）

父・博 さん

母・絵莉加 さん（芝原区）

にいに！ねえね！いつも遊んでくれ
てありがとう♡

3月・4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

3月19日（水） 午前9時

4月24日（木） 午前10時

＋7か月児健診

3月19日（水） 午前10時

4月24日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

4月24日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

3月11日（火） 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

4月25日（金） 午前9時20分

＋3歳児健診

3月11日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に
個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

※令和7年度から1歳教室は11か月児健診に変更になります。

● 3月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

3日（月） 身体測定（身長・体重）

5日（水） パズル遊び

7日（金） 電車ごっこ

10日（月） 親子で読書

12日（水） お散歩

14日（金） おやつ作り（要予約）

17日（月） ボール遊び

19日（水） 製作

21日（金） 砂場遊び

24日（月） 園庭遊び

26日（水） 手形・足形

28日（金） ブロック遊び（閉所日）

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
3月2日	谷 田 病 院	096-234-1248
3月9日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
3月16日	荒 瀬 病 院	096-234-1161
3月23日	谷 田 病 院	096-234-1248
3月30日	桃 崎 整 形 外 科	096-235-8111

●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