

認知症サポーターステップアップ教室

オレンジリングをお持ちの方 集まれ!

日時 3/23(日) 13:30~15:30

場所 田沢湖健康増進センター

申込期限
3月15日(水)

対象 認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方、キャラバンメイトの方 / 内容 認知症について、活動紹介等

「オレンジリングをもらったけど、地域でなにをすればいいの?」「認知症の方や家族を支えることをもっと知りたい」「どんな活動があるのか知りたい」など、認知症サポーター養成講座を受講された方々のその後の疑問や活動方法をみんなで学ぶ教室を開催します。オレンジリングを持っている多くの方の参加をお待ちしています。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

介護予防サポーター(きらめき隊)研修会

田沢湖健康増進センター 角館交流センター
期日 3/13(日)・28(日) 3/15(日)・27(日)

時間 13:30~15:30

対象 介護予防に関心のある方、ボランティア活動を始めたい方、自分の介護予防や仲間づくりをしたい方

申込期限
3月8日(水)

内容 1回目 ▶実技:健康体操 ▶講師:わらび座
2回目 ▶実技:健康体操 ▶講義:介護予防のポイント

何歳になっても元気で生きがいを持って暮らすことは誰でも抱く共通の願いです。その願いを実現するためには、早くから介護予防に取り組むことが大切です。今年度は、介護予防のための仙北市オリジナルの体操をみんなで学び、ちょっとした集まりの場や市が開催する介護予防教室と一緒に体操を行ってくださる方を募集します。体操は誰でもできる簡単な動きを音楽にあわせて楽しく行えます。自分のできる範囲で楽しみながら活動してみませんか。多くの方々の参加をお待ちしています。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

※申し込みされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

大仙仙北地域・緩和ケア市民公開講座

~当地域における緩和ケア活動と緩和ケア病棟の役割について~

日時 3/25(日) 13:30~15:30

特別講演

場所 大曲市民会館小ホール
(大仙市大曲日の出町2丁目6-60)

知っておきたい、
がんの症状と心のケア

外旭川病院ホスピス
松尾 直樹 先生

対象 医療従事者、介護・福祉関係者、がん患者・家族、一般市民

緩和ケアはがんなどの重い病気を抱えた患者さんの体やこころなどのつらさを和らげ、できるだけ自分らしい生活が送れるように支えていくことを目指す医療です。

参加
無料

問合せ 大曲厚生医療センター 総務管理課 ☎0187-63-2111

3月 献血のお知らせ

3/8(日)

10:00~11:30
(株)成立田沢湖工場

12:10~13:20
日東光器(株)田沢湖工場

14:50~16:00
(株)田沢モーターズ

3/9(日)

10:00~11:30
(株)安藤醸造 北浦本館

13:00~16:00
国土交通省 角館国道維持出張所

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

仙北市食生活改善推進員を募集します

仙北市食生活改善推進協議会では『私たちの健康は私たちの手で』というスローガンのもと、食を通して生涯にわたる健康づくりを推進するためのボランティア活動を行っています。

同協議会では、自分と家族の健康づくりを兼ねて、地域で活動する食生活改善推進員を募集しています。興味がある方は、保健課までご連絡ください。

活動内容 年に数回の研修会(調理実習等)、食育活動、イベントでの生活習慣病予防活動等

申込期限 3月31日(日)

年会費 1,000円

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112



笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 3/17(日)

受付 9:40~10:00 終了11:30頃
場所 健康管理センター(角館)
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
講師 笑いヨガティーチャー伊藤晴美先生

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

あなたの話を
聴いてくれる人がいる

こころの相談

3/8(日)・14(日)

時間 13:30~14:30
15:00~16:00

場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)
※予約締切:相談日の前日16:30
スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

3/15(日) 10:00~14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

「運動サークル 無料体験会」を行います!

サークル柴田
3/6(日)・27(日)

講師 柴田栄宜先生
主に椅子を使った体操で、体の筋力や柔軟性のアップ、頭の体操を行います。

サークル3B
3/10(日)・24(日)

講師 鈴木悦子先生、鈴木和加子先生
ボール、ベル、ベルターの3種類を使った体操です。

場所 健康管理センター(角館)

申込不要です。
直接会場にお越しください。

9:30 体脂肪・血圧測定開始、10:00 運動開始、11:30 終了
※4月以降サークルに参加される場合には、料金がかかります。

健康管理センターでは、運動など様々なサークルを行っています。今回、運動サークル無料体験会を行います。ぜひ、参加して自分に合ったサークルを見つけましょう!

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

ふだん運動しない方・なんとなく動きたい方 大歓迎!

3B体操無料体験会

日時 3/18(日)・25(日)、4/1(日) 10:00~11:30

場所 仙北市就業改善センター(神代地区公民館)2階

対象 成人 / 持ち物 内ズック・飲み物・タオルなど / 服装 動きやすい服装

気軽に無理なく楽しみながら健康アップ! ボール、ベル、ベルターの3種類の用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

申込不要です。
直接会場にお越しください。

問合せ (公社)日本3B体操協会公認指導者
鈴木 ☎090-3360-2917 田口 ☎43-3107

語って、笑って、ホッと一息

3/1(日) 13:00~16:00
血圧測定と「演歌で健康体操♪」

えがおサロン

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円(飲み物代)

3/21(日) 10:00~15:00
毛糸でバラを作ります

※材料費が必要な時は別に集めさせていただきます。(毛糸とかぎ針をお持ちください)

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。



問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会 3月の休日歯科診療当番医

5日	小西歯科医院(美郷町六郷)	☎0187-84-1118
12日	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	☎0187-72-3222
19日	みちの政宗デンタルクリニック(大仙市福田町)	☎0187-63-7803
26日	タケダ歯科クリニック(大仙市飯田)	☎0187-62-6480