

高齢者介護予防事業「わくわく浮き浮き教室」

クリオンの温泉プールを活用した水中運動教室を5月から開始します。3か月間を1期とし、年度内に3回開催します。今回は、第1期(5月～8月)の募集になります。水中で動くので、関節痛等がある方でも、楽に大きな負担なく運動できるのがメリットです。楽しく運動して、身も心も元気になりましょう。ぜひ、ご参加ください。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

参加費
(プール利用料)
1回 400円
フロントでお支払いください

75歳以上の方は無料
後期高齢者医療被保険者証を
フロントに提示してください

わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)

開催日 毎週木曜日 10:00～11:30
開始日 5月11日(木)(初日と最終日は、終了が12:00になります)
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方
運動内容 有酸素運動・筋トレ

浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)

開催日 毎週月曜日 10:00～11:30
開始日 5月8日(月)(初日と最終日は、終了が12:00になります)
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
足腰等に痛みなどの症状がある方
運動内容 水中歩行・軽い筋トレ

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

定員 20人
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
送迎 第1期は、田沢湖方面の送迎をします。送迎希望の方は、申込時にお伝えください。
申込締切 4月17日(月)まで包括支援センターにお申し込みください。申込をされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

専門の講師の方が
楽しく教えてくれます

泳げなくても、大丈夫
水中を歩きながらの運動です

「水中運動教室～メタボ予防教室・リフレッシュ教室」

クリオンプールを利用して、メタボ予防教室とリフレッシュ教室を開催します。水の中では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエット効果があります。水中で歩いたり運動を行うことで、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の悪化を予防することができます。

泳げなくても大丈夫。健康運動指導士のもと、楽しく水中運動をしましょう！

※「メタボ予防教室」または「リフレッシュ教室」全12回で1クール。運動の内容は同じですが、曜日が異なります。どちらかの教室をお選びください。

メタボ予防教室(火曜日)

5月9日・16日・30日
6月6日・13日・20日
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日

リフレッシュ教室(木曜日)

6月1日・8日・15日・22日・29日
7月6日・13日・20日・27日
8月3日・10日・17日

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

講師 スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宜 先生
受付時間 17:30～17:50 講習時間 18:00～19:00
※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。
定員 20人
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
申込締切 メタボ予防教室は5月2日(火)、リフレッシュ教室は5月25日(木)までに電話で保健課にお申し込みください。申込をされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

参加費
(プール利用料)
1回 400円
フロントで
お支払いください

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

認知症になっても住みやすい地域づくりを目指します



認知症地域支援推進員
伊藤 みゆきさん

1月から、仙北市の認知症地域支援推進員として包括支援センターに勤務している伊藤です。

高齢化社会の到来に伴い今後増加が予想される認知症ですが、認知症になっても本人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域で、安全に安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指し、微力ではありますが、医療や介護等の関連機関等との橋渡しや相談活動に取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 4/21(木)

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 保健師

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

4/12(火)・17(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:相談日当日の10:00まで
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

4/19(土) 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

敷地内禁煙や建物内禁煙に取り組んでいる施設・事業所の皆さまへ

「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

秋田県と全国健康保険協会秋田支部では「秋田県受動喫煙防止対策ガイドライン」に基づき、受動喫煙防止対策を推進するために「受動喫煙防止宣言施設登録制度」を平成28年6月から開始しました。平成29年度より仙北市も協力をしています。

お客さまや従業員の健康のため、施設・事業所の敷地内や建物内の禁煙に取り組んでいる施設・事業所を「受動喫煙防止宣言施設」として登録します。申請書を記載していただき、宣言していただいた施設・事業所には登録書を交付し、施設・事業所名をホームページでご紹介させていただきます。

多数の施設・事業所からの「受動喫煙防止宣言施設登録制度」へのご応募お待ちしております。



登録可能な施設・事業所

「秋田県内に所在する施設・事業所」 例:飲食店、ホテル、旅館、金融機関等
※ただし、官公庁施設、学校、児童福祉施設、医療機関、公共交通機関は受動喫煙防止対策に率先して取り組むべき施設であり、この登録制度の対象にはなりません。

◎詳しくは「秋田県 受動喫煙防止宣言施設」と検索していただき、秋田県ホームページをご覧ください。(申請書等もホームページにあります)

申請先・問合せ 秋田県健康福祉部健康推進課がん対策室 ☎018-860-1428

全国健康保険協会秋田支部(協会けんぽ秋田支部) ☎018-883-1893

問合せ 仙北市保健課(問合せのみ可) ☎55-1112

神代診療所・田沢診療所

4月から診療所の診療日程が変わります

神代診療所 診療日程・受付時間(平成29年4月～)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～11:30 嘉陽 毅 医師	休診	9:00～11:30 秋田大学 附属病院	9:00～11:30 秋田大学 附属病院	9:00～11:30 秋田大学 附属病院
13:30～16:30 嘉陽 毅 医師	15:30～18:30 嘉陽 毅 医師	13:30～16:30 秋田大学 附属病院	13:30～16:30 秋田大学 附属病院	休診

田沢診療所 診療日は火曜日午前中に変わります。(平成29年4月～)

問合せ 神代診療所 ☎44-2118

大曲仙北歯科医師会 4月の休日歯科診療当番医

2日	はら歯科医院(大仙市大花町)	☎0187-88-8418
9日	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川)	☎0187-65-2002
16日	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	☎0187-63-0418
23日	ながさか歯科医院(大仙市北長野)	☎0187-56-2255
30日	井関歯科医院(大仙市朝日町)	☎0187-63-8100