

介護予防教室

「若返り教室」参加者募集

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法を学びます。足は内臓を映す鏡ともいわれ、刺激することで内臓が温まり働きも良くなります。足元が整うことは元気な生活の第一歩となります。心も体も健康で過ごしましょう。

“運動が苦手な方、足の痛い方、膝の痛い方にもおすすめ”
無理なく簡単!! 自分でできる足のマッサージ

場所 田沢湖健康増進センター(交流プラザ) 時間 10:00~11:30

対象 おおむね65歳以上の方 申込締切 8月25日(金)

持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶

皆さんが、地域で元気に暮らすお手伝いをします

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

田沢湖



	日程	講師
1回目	9月 7日(木)	渡辺
2回目	9月 14日(木)	進藤
3回目	9月 21日(木)	進藤
4回目	9月 28日(木)	進藤
5回目	10月 5日(木)	進藤
6回目	10月 12日(木)	進藤
7回目	10月 19日(木)	渡辺

大曲仙北歯科医師会 8月の休日歯科診療当番医

- 6日 協和町歯科診療所(大仙市協和) ☎018-892-3166
- 13日 佐藤歯科クリニック(大仙市太田町) ☎0187-86-9955
- 20日 太田歯科診療所(大仙市太田町) ☎0187-88-1400
- 27日 岡田歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-4108

神代診療所・田沢診療所

8月診療 休診のお知らせ

問合せ 神代診療所 ☎44-2118

- 神代診療所 休診 8月14日(月)・15日(火)
- 田沢診療所 休診 8月15日(火)



市立角館総合病院

8月の眼科外来日程表のお知らせ



問合せ 市立角館総合病院 ☎54-2111

【平成29年8月の眼科外来日程表】 新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
31	1 10:30まで受付 新患・再来・予約	2 11:00まで受付 新患・再来・予約	3 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	4 11:00まで受付 新患・再来・予約
7	8 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	9 11:00まで受付 新患・再来・予約	10 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	11
14	15 10:30まで受付 新患・再来・予約	16 11:00まで受付 新患・再来・予約	17 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	18 11:00まで受付 新患・再来・予約
21	22 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	23 11:00まで受付 新患・再来・予約	24 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	25 11:00まで受付 新患・再来・予約
28	29 10:30まで受付 新患・再来・予約	30 11:00まで受付 新患・再来・予約	31 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	1 11:00まで受付 新患・再来・予約

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページによるご確認をお願いします。

8月 献血のお知らせ

- 10:00~11:20 西木総合開発センター
- 13:00~14:20 仙北警察署
- 15:00~16:00 JA秋田おばこ角館支店

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

8/2(金)・28(木)

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
予約された方は、直接会場へお越しください。

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



8/16(金) 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

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 8/18(土)

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 伊藤晴美先生(笑いヨガ・ラ
フターヨガティチャー)

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。申込みはありま
せん。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

第2期参加者募集! ~水中運動教室~

『メタボ予防教室』『リフレッシュ教室』

8月から西木温泉ふれあいプラザ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。曜日が異なりますので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)

- 8月22日
- 9月5日・12日・19日
- 10月3日・10日・17日・24日
- 11月7日・14日・21日
- 12月5日

リフレッシュ教室(木曜日)

- 8月24日・31日
- 9月14日・21日・28日
- 10月5日・12日・19日
- 11月2日・9日・16日・30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 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 ※初回参加者を優先とします。

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8月15日(火)、リフレッシュ教室は8月17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。

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

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

こころの電話相談

8/25(日)

時間 10:00~10:50
11:00~11:50

相談方法 電話相談(要予約)

※予約締切:当日の9:30まで
予約された方へは日時によってスタッフより
電話します。

スタッフ 臨床心理士
成田ひとみ先生

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

こころの電話相談スタッフ紹介



臨床心理士 成田ひとみ先生

「気軽にご相談ください。よろしくお願ひします。」

市立角館総合病院 パーキンソン病、疼痛の特殊外来のお知らせ

秋田県にはパーキンソン病や難治性疼痛の外科治療を行う施設がありません。

機能的脳神経外科の大家、平山晃康教授の外来を実施します。興味のある方はご相談ください。

日時 8月7日(月) 受付時間 8:00~10:00 場所 市立角館総合病院 脳外科外来

担当医師 日本大学 脳神経外科 平山晃康教授

来歴等、次のインターネットページ (<https://ja.m.wikipedia.org/wiki/平山晃康>) もご覧ください。

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111