

健康

8月31日は野菜の日

8月20日～9月10日は

野菜週間

野菜食べてる？いつもの食事に野菜をプラスしよう!!

令和5年度国民健康・栄養調査における野菜摂取量の平均値は256.0グラムであり、野菜摂取目標量の350グラムと比較すると、まだまだ少ない現状です。いつもの食事に野菜をプラス!「ベジタベプラス」で体の調子をととのえましょう!

ベジタベプラス
マスコットキャラクター



「ベジタベちゃん」

イラスト

具だくさん味噌汁



イラスト

サラダ



イラスト

和え物



いつもの食事に野菜をプラスできる、かんたん野菜レシピはこれから!!→



モーニングセット検診 (胃がん肺がん結核集団検診)



検診バスでおこなう集団検診です。今年度から電話にて受付ができるようになりました。

65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。

日時=9月12日(金)・26日(金) ※9月以降の日程もあります。

対象・定員=30歳以上(平成8年3月31日以前生まれ)、30人

費用=胃がん検診1,000円、肺がん検診300円

申込=電話、窓口、HPで下記へ(先着順)

場所・問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



精神保健福祉相談

◆精神科医師による個別相談

(精神科や心療内科へ受診している人は対象外。申込締切:9月2日(火))

日時

9月 9日(火) 14時～15時・15時15分～16時15分

◆精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

日時

9月12日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分

9月25日(木) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所=さんて郡山もしくは相談希望者の自宅

対象・定員=精神的な症状で悩んでいる人やそのご家族、各日2人

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



無 料
要 申込



「すこやか100万歩手帳」
無料配布中♪

プラス10分ちょい歩きで健康寿命を延ばそう!

休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299) 診療科目:内科・小児科 診療時間:13時～19時
診療日:日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日) ※必ず事前にお電話ください。



認知症の人や家族を見守る

認知症サポーター養成講座

無 料
要 申込

認知症の症状や対応などを理解し、認知症サポーターになりませんか。

日時=9月2日(火)13時30分～15時 場所=南部公民館 研修室

対象・定員=市内在住・在勤の人、20人(先着順)

申込・問合せ=開催前日までに第三地域包括支援センター

(☎57-2233)へ

◆待望の土曜日開催!!

講座終了後、もの忘れ相談プログラムを使用してもの忘れ相談を行います。(希望者のみ・要申込)

日時=9月6日(土)10時～11時30分

場所=市役所交流棟2階 交流ホール

対象・定員=市内在住・在勤の人、20人(先着順)

申込・問合せ=開催前日までに地域包括支援センター(☎55-7733)へ



もの忘れ相談会

無 料
要 申込

最近、物のなかし忘れや置き忘れが増えたなど心配になったことはありませんか。認知症のセルフチェック型テストや、地域包括支援センター職員への相談をしませんか。

日時=8月19日(火)14時～16時(1人30分程度)

場所=昭和地区公民館 会議研修室

対象・定員=市内在住・在勤の人、4人(先着順)

申込・問合せ=開催前日までに第三地域包括支援センター

(☎57-2233)へ



65歳からの体力づくりを始めませんか いきいき元気教室

要 申込

対象・定員=おおむね65歳以上の市民で、

医師から運動制限を受けていない人、若干名

費用=4,000円程度(半年10回分、初日体験無料)

申込=電話で各実施場所へ(申し込み先着順)



簡単な
筋力アップ体操
ゆっくりと筋力をのばす
ストレッチ体操
音楽にあわせながら動く
リズム体操など

実施場所	曜日	時間	問合せ・申込
山田町スポーツ会館	第2・4水曜	10時～11時	地域包括支援センター(☎55-7733)
JAならけん郡山経済センター	第1・3金曜	10時～11時	地域包括支援センター(☎55-7733)
昭和地区公民館	第1・3月曜	13時30分～14時30分	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
青葉台コミュニティセンター	第2・4月曜	13時30分～14時30分	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
旧JAならけん筒井出張所	第2・4水曜	10時～11時	第三地域包括支援センター(☎57-2233)
三の丸会館	第1・3金曜	(後半クラス)15時～16時	第四地域包括支援センター(☎51-0700)
三の丸会館・火曜②*	第2・4火曜	15時～16時	第四地域包括支援センター(☎51-0700)

*他会場より運動強度が高いプログラムになっています。