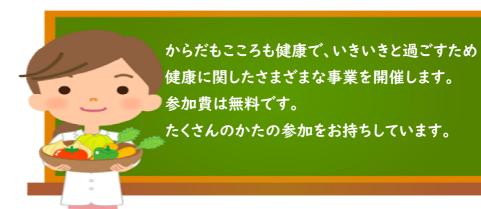
小国町健康ウイーク(健康を考える週間) 令和7年10月14日(火)~10月28日(火)

## ちょっと減塩、たっぷり野菜でヘルシーライフ

~ 自分の健康、家族の健康を考えよう ~

## 【 期間中の健康づくり関連事業のご案内 】

会 場 健康管理センター 森・風のホール



		<u> </u>	
月日	時 間・場所	内容	対象者、申込み・問い合わせ先
10月14日(火)	10 時~13 時の間 森のホール	※	<u>どなたでも</u> 申込みは不要です、当日会場へお越しください。
	10時30分~12時の間森のホール	食習慣を見直そう! <小国町食生活改善推進員> 健康関連商品のサンブル配布があります おいしく減塩・野菜たっぷりメニューの紹介、試食提供 試食先着50名!	
	10時30分~11時30分 風のホール	こころの健康づくり 講 座「心の健康・心のサポーターについて」 講 師 置賜保健所 精神保健福祉担当 保健師 片平 有咲氏	どなたでも下記担当へお申し込みください。健康福祉課 地域保健担当Tel 61-1000
10月17日(金)	10時~11時30分 森のホール	健康講座〜笑顔のつどい〜 転倒予防のための体操を行います!	概ね65歳以上のかた 申込み不要です、当日会場へお越しください。 (水分補給のための飲み物持参)
10月20日(月)	10時~11時 森のホール	筋力アップ健康運動教室 フレイル予防のための貯筋運動を行います!	概ね60歳以上のかた 下記担当へお申し込みください。(水分補給のための飲み物持参) おぐにスポーツクラブ Yui Tel 62-5808
10月21日(火)	9 時15分~10時 15 分 風のホール	認知症講座 「認知症 正しい理解と安心な暮らしのために」 モンテティオ山形主催の 60歳以上を対象とした	<u>どなたでも</u> 下記担当へお申し込みください。 <b>健康福祉課 地域包括支援センター Tel 61-1001</b>
	10時30分~11時30分森のホール	講師 モンテディオ山形 岡﨑 建哉 クラブコミュニケーター(元選手)  ☆声をだすことで脳や体の働きを活発にし、健康促進を目指します☆	60歳以上のかた 下記担当へお申し込みください。 健康福祉課 地域保健担当 Tel 61-1000
10月28日(火)	8時30分~12時 健康管理センターロビー	別定コーナー 自分のからだの状態を知ろう第2弾!   <株式会社バイタルネット>   健康関連商	<b>) どなたでも</b>
○ 保健師・学業	     大等による個別健康相談		健康のため適量飲酒を心がけましょう 週に一度は休肝日を作りましょう

〇 保健師・栄養士等による個別健康相談 <期間中随時実施>

生活習慣改善やからだ・こころの不調の相談等をお受けします。 問い合わせ:健康福祉課 地域保健担当 Ta 61—1000 小国町健康福祉課

健康のため適量飲酒を心がけましょう 週に一度は休肝日を作りましょう 毎週火曜日は/ンアルコールデー!!