

体づくり教室 ～動ける体をつくるために～

★筋力を維持・向上したい方、関節痛でお悩みの方へ

自宅で座っていながらもできる運動を先生と一緒に楽しく実践していく教室です。フレイル予防には欠かせない運動です。お友達を誘ってぜひ参加しましょう♪

対象：町民の方 参加費：無料 申込み：不要

時間：午後1時30分～3時(受付：午後1時～)

運動しやすい服装でご参加ください。水分補給のために飲み物をご持参ください。

	[高田コース]: 保健センター	[本郷コース]: 本郷庁舎	[新鶴コース]: 新鶴高齢者福祉センター
1回目	4月23日(水)	4月24日(木)	4月28日(月)
2回目	5月29日(木)	5月20日(火)	5月30日(金)
3回目	6月23日(月)	6月25日(水)	6月27日(金)
4回目	7月9日(水)	7月15日(火)	7月23日(水)
5回目	8月6日(水)	8月7日(木)	8月19日(火)
6回目	9月3日(水)	9月10日(水)	9月22日(月)
7回目	9月24日(水)	10月14日(火)	10月22日(水)
8回目	11月27日(木)	11月11日(火)	11月26日(水)
9回目	12月9日(火)	12月11日(木)	12月15日(月)
10回目	1月14日(水)	1月16日(金)	1月19日(月)
11回目	2月17日(火)	2月26日(木)	2月25日(水)
12回目	3月12日(木)	3月17日(火)	3月18日(水)

※[高田コース]: 保健センター6回目は9月3日(水)・7回目は9月24日(水)と9月に2回開催いたします。

プラス・デン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



健康あいづみさと21プラン

みんなで取り組もう!

7箇条

1

職場で正しい座り方やストレッチ体操を取り入れよう!



2

自転車や徒歩通勤で気持ちを切り替えよう!



3

各種健(検)診やポスター、保健指導をきっかけに、プラス・デン +10 (プラス10分) からだを動かそう!



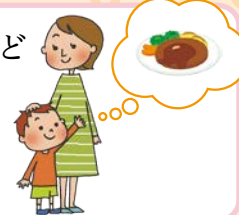
4

町内の運動施設やウォーキングコースを知り平均歩数や身体活動を増やそう! ふくしま健民アプリを活用しよう



5

歩いて買い物・送り迎えなど少しずつでもからだを動かそう!



6

高齢者の方は外出や学び、体験ができる機会を大切にしよう!



7

学校からの帰宅後や休日は、外でからだを動かす遊びを取り入れよう!



詳しくは [健康あいづみさと21プラン](#) で検索 🔍

こころの健康相談

開催日	スタッフ	時間	
5月 19日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	眠れない、やる気が出ない、お酒を飲んで仕事に支障をきたす、子どもの様々な問題が続くなど、こころの健康が気になったら相談ください。
6月 9日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
7月 2日(水)	精神科医師	15:00～16:30	◆場 所: 保健センター ◆対 象: 心の健康に関する困りごとを抱える方や家族の方
9月 29日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
10月 1日(水)	精神科医師	15:00～16:30	◆申 込 み: 事前に電話等で相談時間の予約をお願いします。 (健康ふくし課健康増進係 ☎ 55-1145)
11月 10日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	
1月 26日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	◆費 用: 無料 ◆そ の 他: 保健師による相談は、随時受付いたします。
2月 18日(水)	精神科医師	15:00～16:30	
3月 16日(月)	臨床心理士	13:30～16:30	

「ちょっと」の工夫で美味しく減塩



料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっと」うす味でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする



具だくさんのみそ汁にすると塩分を約20%カットできる



食べるときの工夫

- 減塩調味料を活用する
- しょうゆやソースはかけずに、「ちょっと」つける
- 麺類の汁は「ちょっと」我慢しよう
- 薄味の料理でも食べ過ぎない



「かける」を「つける」にすると塩分を約70%カットできる



お買い物をするときの工夫

- 減塩スナック菓子や減塩おつまみ等減塩食品を選ぶ
- 買い物や外食をするときは「栄養成分表示」をチェックし、食塩相当量を「ちょっと」見てみる



ラーメンの汁を全て残すと塩分を約70%カットできる