

保健だより

令和7年12月号 No.609

12月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行 事	健康ポイント	場 所	時間（受付）	対象者
1	月	ぱくぱくキッズ教室	1	保健センター	10：00～11：00	該当者個人通知
2	火	こころの健康相談		保健センター	10：00～11：30	希 望 者
		らくらく適塩教室	1	保健センター	13：30～15：00	申 込 者
3	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：30～16：20	申 込 者
4	木	離乳食教室（開始期）	1	保健センター	10：00～11：30	該当者個人通知
		インターバル速歩教室	1	保健センター	13：30～15：00 （昼・夜の部合同）	申 込 者
8	月	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13：30～14：30	申 込 者
9	火	ふれあいクッキング	1	11区公会所 （光沢交流センター）	10：00～12：00	申 込 者
10	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：30～14：50	申 込 者
		4ヶ月児健診		木曽町役場 本庁 はぐくみ広場	（14：00～14：30）	該当者個人通知
11	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13：30～14：30	申 込 者
		年中児子育て相談		保健センター	13：00～15：00	該当者個人通知
12	金	らくらく適塩教室 尿中ナトリウム検査		保健センター	8：30～10：00	申 込 者
17	水	離乳食教室（開始期）	1	保健センター	10：00～11：30	該当者個人通知
		親と子の心と体の相談会		保健センター	13：00～17：00	申 込 者
		まめでいきいき教室	1	保健センター	13：30～16：20	申 込 者
18	木	離乳食教室（中期～完了期）	1	保健センター	10：00～12：00	該当者個人通知
19	金	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13：30～14：30	申 込 者
		らくらく適塩教室	1	保健センター	13：30～15：00	申 込 者
23	火	乳 児 健 診		保健センター	（13：15～13：30）	該当者個人通知
24	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：30～14：50	申 込 者
25	木	福祉医療給付金振込日		※	※	該 当 者

らくらく適塩教室のご案内！

1回のみのご参加でも、大丈夫です。

お気軽にご連絡ください。

場所：保健センター

参加費：300 円（2 回目のみ）

日 時	内 容
2 回目 12 / 2（火） 13:30～15:00	適塩クッキング 簡単な工夫でできる、おいしい料理を作ります。作った料理は、持ち帰りとなります。
3 回目 12 / 19（金） 13:30～15:00	適塩のポイント その2 ちょっとした減塩のヒントをお伝えします。減塩食品の試食もあります。

お申し込み・お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課 保健係 TEL 36-2001

12月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…
“寒い冬を元気に過ごす あったかメニュー”
みんなで作ると楽しくできます。
寒いけど「ずく」出して来ててください！



日時：12月9日(火) 10:00～12:00
場所：光沢交流センター(11区公所)
申し込み期限：12月2日(火)まで受け付けます



お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

ご自身、ご家族の健康についてお悩みはありますか？

休日や夜中にやっている病院はあるだろうか？

治療中の症状について、気になる事があるので相談したい等のお悩みに

経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。

必要な際は、全国 36 万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内します。

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください

24 時間 365 日無料で利用可能！



木祖村健康相談ダイヤル 電話番号は各戸配布をご覧ください

委託先：ティーパック株式会社

健康づくり講演会を開催しました

10月29日(水) 健康づくり講演会を社会体育館で開催。今年度は、講師に大津 桂子 氏（日本体育大学非常勤講師 運動健康始指導士）を迎え、「今日からできる運動習慣」をテーマに講演いただきました。講師からは、**筋肉の減少をくい止めることが大切**であること。

特に、**下半身の筋肉を減らさないことが重要**であり、自宅でできる取り組みとして主に以下の提案がありました。ぜひ、お試しください。

- ① **良い姿勢をできるだけ崩さない**（良い姿勢は筋肉をしっかり使うことができます）
- ② **肩を回す、可能であれば肩甲骨を意識して動かす**（背中には脂肪を燃やしやすい細胞があり、刺激することで代謝を促します）
- ③ **歩く**（音楽に合わせて室内を歩くことや、その場で足踏みをするのも有効である）

