

# 保健だより

令和7年12月号 №.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 簡単な工夫ができる、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「ズク」出して来てください！

日 時：12月9日(火) 10:00～12:00  
場 所：光沢交流センター(11区公会所)  
申込み期限：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せんか？

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：ティーベック株式会社

## 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すやすい細胞があり、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）

