

# あま市成人保健事業年間予定表

## ワクワクからだ教室 (予約不要)

対象者：40歳以上

体ほぐしや体操で、筋肉を丈夫にして、転倒や骨折を予防する教室です。骨盤底筋群や自律神経などを整えます。

会場	実施日						時間	持ち物
甚目寺保健センター	4月5日(金)	5月10日(金)	6月7日(金)	7月5日(金)	8月9日(金)	9月6日(金)	午前9時30分～11時	飲み物 タオル等 (上履き不要)
	10月4日(金)	11月1日(金)	12月6日(金)	R7.1月10日(金)	2月7日(金)	3月7日(金)		
七宝保健センター	4月19日(金)	5月24日(金)	6月28日(金)	7月26日(金)	8月16日(金)	9月27日(金)		
	10月18日(金)	11月15日(金)	12月20日(金)	R7.1月24日(金)	2月21日(金)	3月21日(金)		
美和総合福祉センター すみれの里	4月26日(金)	5月31日(金)	6月21日(金)	7月19日(金)	8月23日(金)	9月20日(金)		
	10月25日(金)	11月22日(金)	12月27日(金)	R7.1月31日(金)	2月28日(金)	3月28日(金)		

## ウォーキングあま (予約不要)

ウォーキングコース	距離	集合場所	実施日	時間	問合先	持ち物
七宝焼コース	5.6	七宝保健センター	4月10日(水)	午前9時30分～11時30分頃	七宝保健センター	飲み物 タオル 帽子等
甚目寺観音コース	4.0	甚目寺総合福祉会館	5月9日(木)		甚目寺保健センター	
蜂須賀コース	4.0	美和保健センター	6月13日(木)		美和保健センター	
ふれあい橋コース	4.0	七宝保健センター	10月19日(土)		七宝保健センター	
鎌倉街道コース	4.4	上萱津コミュニティ防災センター	11月13日(水)		甚目寺保健センター	
正則コース	4.7	美和保健センター	12月10日(火)		美和保健センター	
おまつコース	5.0	七宝焼アートヴィレッジ	R7.1月14日(火)		七宝保健センター	
平成プロムナードコース	4.6	甚目寺総合福祉会館	2月6日(木)		甚目寺保健センター	
篠田コース	4.9	篠田防災コミュニティセンター	3月11日(火)		美和保健センター	

※雨などの天候による開催・中止の判断は当日午前8時30分に行いますので、ウォーキングの有無に関しては問合先の保健センターにご確認ください。

## いきいき体操 (予約不要)

対象者：希望者

内容：DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビクス、あま体操

会場	実施日	時間
七宝保健センター	火・木・金(祝日は除く) ※都合により中止になる場合がありますのでご了承ください。	午後4時～4時30分

## 健康相談 (予約不要)

内容：保健師による血圧測定・健康に関する相談

会場	実施日						時間
人権ふれあいセンター	5月15日(水)	○11月20日(水)					午前9時30分～10時30分
本郷憩の家	4月30日(火)	○7月30日(火)	10月1日(火)	○R7.1月21日(火)			午後1時30分～2時30分
森憩の家	5月15日(水)	○8月28日(水)	11月20日(水)	○R7.2月19日(水)			
新居屋憩の家	6月27日(木)	○9月26日(木)	12月5日(木)	○R7.3月13日(木)			
七宝老人福祉センター	4月22日(月)	○5月20日(月)	6月24日(月)	7月22日(月)	○8月26日(月)	9月30日(月)	午前10時～11時
	10月28日(月)	○11月25日(月)	12月23日(月)	R7.1月27日(月)	○2月17日(月)	3月24日(月)	
美和総合福祉センター すみれの里	4月8日(月)	5月13日(月)	○6月10日(月)	7月8日(月)	8月19日(月)	○9月9日(月)	午前9時30分～10時30分
	10月21日(月)	11月11日(月)	○12月9日(月)	R7.1月20日(月)	2月10日(月)	○3月10日(月)	

○の日は、体組成計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢などを測定できます。

## 各種個別相談 (要予約)

会場	内容
甚目寺保健センター 七宝保健センター 美和保健センター	歯科衛生士による歯科相談、栄養士による栄養相談、保健師による健康相談があります。相談の日時を調整させていただきます。

## 介護予防教室

### はつらつクラブ (予約不要)

対象者：65歳以上

軽い体操に加え、口腔や栄養の講話を通じ、心身の健康づくりを目的とした教室です。仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう。

会場	実施日						時間	
甚目寺保健センター	4月8日(月)	☆5月20日(月)	6月10日(月)	7月8日(月)	8月5日(月)	9月2日(月)	午前10時～11時30分	
	10月7日(月)	11月11日(月)	12月9日(月)	R7.1月6日(月)	2月10日(月)	3月10日(月)		
坂牧コミュニティ防災センター	4月12日(金)	5月17日(金)	6月14日(金)	7月12日(金)	8月9日(金)	9月13日(金)		午前10時～11時30分 (上履きが必要です)
	10月11日(金)	11月8日(金)	12月13日(金)	R7.1月17日(金)	2月14日(金)	3月14日(金)		
上萱津コミュニティ防災センター	4月1日(月)	5月13日(月)	☆6月3日(月)	7月8日(月)	8月5日(月)	9月2日(月)		午後1時30分～3時 (上履きが必要です)
	10月7日(月)	11月11日(月)	12月2日(月)	R7.1月6日(月)	2月3日(月)	3月3日(月)		
七宝保健センター	4月4日(木)	5月2日(木)	☆6月6日(木)	7月4日(木)	8月1日(木)	9月12日(木)	午前10時～11時30分	
	10月3日(木)	11月7日(木)	12月5日(木)	R7.1月9日(木)	2月13日(木)	3月6日(木)		
篠田防災コミュニティセンター	4月11日(木)	5月16日(木)	☆6月13日(木)	7月11日(木)	8月8日(木)	9月12日(木)	午後1時30分～3時	
	10月10日(木)	11月14日(木)	12月12日(木)	R7.1月16日(木)	2月13日(木)	3月13日(木)		
美和保健センター	4月10日(水)	5月8日(水)	☆6月12日(水)	7月10日(水)	8月14日(水)	9月11日(水)	午前10時～11時30分	
	10月9日(水)	11月20日(水)	12月18日(水)	R7.1月15日(水)	2月12日(水)	3月19日(水)		

問合先：高齢福祉課地域包括支援センター ☎052-444-3159 ☆の日は歯科医師による講話もあります。

### 地域包括支援センターにお気軽にご相談ください!

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも健やかに生活していけるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支えるための相談窓口です。高齢者に関するご相談がありましたら、以下の窓口をご利用ください。

あま市社会福祉協議会 地域包括支援センター (窓口は3か所にあります)

甚目寺総合福祉会館内 ☎052-443-4291代  
七宝老人福祉センター内 ☎052-441-1681代  
美和総合福祉センターすみれの里内 ☎052-446-0611代



## 食育ボランティアあじさいによる講座 (要予約)



教室名	対象者	実施場所	実施日	時間	受講料	申込み	
野菜たっぷりのランチいかが?	市内在住の方 定員 12名	美和保健センター	10月9日(水)	午前9時30分～正午	500円程度	美和保健センター窓口または電話でお申し込みください。	9月18日(水)～10月2日(水)まで

## 生涯学習講座 (要予約)

教室名	対象者	実施場所	実施日	時間	受講料	申込み
バランスボールでココロとカラダのメンテナンス	市内在住、在勤または在学の18歳以上 定員 15名	七宝公民館 2階講堂	5月9日(木) 5月23日(木) 6月6日(木) 6月20日(木) 7月4日(木)	午前10時30分～正午	1,000円 <全5回>	詳しくは各ご家庭に配付する「生涯学習のご案内」をご確認ください。 生涯学習課(七宝公民館) ☎052-444-2511

### ご利用の注意

- あま市に住民票のある方が対象です。(献血を除く。)
- 日程を変更する場合がありますので毎月の広報でご確認ください。



「暴風警報」「暴風雪警報」「南海トラフ地震臨時情報」が発表された場合、各事業は中止または延期となります。

予約問合先

健康推進課 甚目寺保健センター ☎052-443-0005  
七宝保健センター ☎052-441-5665  
美和保健センター ☎052-443-3838