

揖斐を歩こう！65歳からの
ノルディックウォーキング



健康づくりで話題のノルディックウォーキングは、ポールを使い、姿勢が良くなりバランスが維持されるため、転びにくくなる運動です。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になり、腰痛防止にも効果があると言われています。季節を問わず誰でも簡単に始められます。

9月には体験会、10月にはステップアップ講習会が行われました。今回は、専門の指導者のもと、ラーニングアバー横蔵・樹庵（谷汲）から、ゆったりコース（初心者向け）と、はりきりコース（経験者向け）に分かれて、横蔵寺の紅葉を楽しみに歩きます。（雨天時は、体育館内で実施。）

☆おたのしみ！『横蔵寺紅葉ウォーキング』

11月26日（水）

ラーニングアバー横蔵・樹庵

受付 9時半～ 教室10時～13時半

参加費 1500円（昼食代）

対象 65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

定員 各回30名

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール・水分・雨具・帽子・タオル・運動のできる服装・靴・健康保険証 等



※ポールレンタル500円もあります。

※持ち物は、リュックサックやウエストポーチなどに
入れ、両手が使えるようにしてください。

今月の「おたのしや教室」

日程	会場	部屋
11月12日（水）	役場	3階 研修室 ※いつもと部屋が 違います
11月20日（木）	小島公民館	集会室
11月27日（木）	揖斐公民館	和室

各会場、月1回開催！参加無料！

受付 9時30分～

教室 10時～11時30分頃

対象 65歳以上

足腰を丈夫にしたい
自分のことは自分でできる
体を保ちたい



そんなあなたにおすすめの、自宅で続けられる
体操をご紹介します。お誘いあわせの上、お気軽
にご参加ください。

【お問い合わせ先】

揖斐川町地域包括支援センター

TEL 2311341

平成26年度 こころの相談のご案内

西濃保健所主催の精神科医師による『こころの健康に関する相談』を行います

自分のこころの状態が不安……

- 気分が沈む
- イライラする
- 不安がつのる

大切な人が自殺をした……

- 『なぜとめられなかったのか』という自責の念
- 無気力で何も手につかない、眠れない
- 故人のことを思い出すとつらくて苦しい

家族のことが心配……

- 家にひきこもっている
- 体の不調を訴えることが多くなった
- 妙なことを言う
- お酒を飲む量が増えた

子どものことが心配……

- 友だちができない
- 乱暴する
- 薬物を使っているかもしれない

おじいちゃん、おばあちゃんが心配……

- 物忘れがひどい
- 自分がいる場所や時間がわからない
- 夜中に動き回る

相談日時 11月27日（木） 午前10時～・10時半～・11時～

相談時間 30分間

相談会場 揖斐川町役場1F 相談室

相談料 無料

申込み方法 予約制です。お電話で予約してください。

お問い合わせ先 西濃保健所 健康増進課 保健予防係 TEL:0584-73-1111(代表) 内線274

電話健康相談

岐阜県保険医協会（県内の医師・歯科医師約1677人の団体）では、電話での医療相談「電話健康相談」を行います。

今回は『高血圧症・糖尿病・高脂血症』を中心とした相談です。日ごろ気になっているちょっとしたことや、なかなか相談できずにいることなどを県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。

無料相談ですので、お気軽にお電話ください。

開催日時 11月30日(日)
午前10時～12時

受付電話番号 058-267-0711

主催 岐阜県保険医協会

〒500-8844
岐阜市吉野町6-14
三井生命岐阜駅前ビル6階

電話健康相談

高血圧症・糖尿病・高脂血症を中心に

【開催日時】 11月30日(日)
午前10時～12時
【受付電話番号】 058-267-0711

無料相談ですので、お気軽にお電話ください！
医師がご相談に応じます。

岐阜県保険医協会（県内の医師・歯科医師約1677人の団体）では、電話での医療相談「電話健康相談」を1日だけ行います。
今回は『高血圧症・糖尿病・高脂血症』を中心とした相談です。日ごろ気になっているちょっとしたことや、なかなか相談できずにいることなどを県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。



主催 岐阜県保険医協会
〒500-8844 岐阜市吉野町6-14 三井生命岐阜駅前ビル6階
TEL 058-267-0711 FAX 058-267-0712

第23回 歯科衛生士・歯科技工士再チャレンジ・スキルアップ研修会のご案内

岐阜県歯科医師会では、歯科衛生士や歯科技工士の方の復職のための研修会を開催します。受講料は無料です。復職をお考えの方はぜひご参加ください。

■日時 11月13日(木) 12時～15時30分

■会場 岐阜県歯科医師会館

(岐阜市加納城南通1-18)

■内容 復職のための講義や実習、就職先の紹介など

《歯科衛生士向け研修》

① SRPとPMTTC（講義と実習）

② 最新のトピックス

③ 岐阜県歯科衛生士事情

《歯科技工士向け研修》

① 有床義歯技工学、歯冠修復技工学（講義と実習）

② 最新のトピックス

■受講料 無料

■その他 就職を希望する方には、就職先の紹介をします。

■申込締切り 11月11日(火)

○問合先

岐阜県歯科医師会事務局（担当川瀬）

TEL 058-274-6116

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

11月は児童虐待防止推進月間です。

虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所
全国共通
ダイヤル

0570-064-000



お住まいの地域の児童相談所につながります。 ※一部地域では使えないことがあります。 ※一部のIP電話からはつながりません。

児童相談所や市町村の相談窓口では、子育てに関する相談はなんでも受け付けています。
出産や子育てで気になることがあったら、相談窓口にご連絡ください。