

9月のおたっしや教室

健幸ポイント
対象事業です♪

日頃の生活が楽になる運動を、皆さんで楽しくしてみませんか？
揖斐川町にお住まいの65歳以上の方であれば、どの公民館にもご参加いただけます。
皆さんのご参加をお待ちしております。

申込不要、参加無料

受付・血圧測定：9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部屋	日程	開催日
揖斐	1階 和室	第2火曜日	9月11日
小島	1階 集会室	第4火曜日	9月25日
大和	2階 集会室	第1火曜日	9月4日
北方	1階 集会室	第3火曜日	9月18日
清水	1階 集会室	第4木曜日	9月27日
胫永	1階 ホール	第2木曜日	9月13日

※一部の公民館で、29年度と開催日程が異なっております。ご注意ください。
※公民館によって講師が異なります。

持ち物 運動のできる服装、上靴、水分、タオル、教室のファイル（お持ちの方）

【お問い合わせ】 揖斐川町地域包括支援センター Tel 23-1341



9月 認知症カフェ・失語症カフェ

～誰でも参加可能です。
気軽にお越しください～

誰でも参加できる憩いの場です。お茶をしながら交流したり、認知症や失語症に関わる専門家と情報交換したり、相談をすることもできます。

名前		会場	開催日時	電話番号
認知症 カフェ	喫茶しずやま	グループホーム揖斐川げんき村 (揖斐川町志津山谷378)	9月19日(水) 10時～11時30分 13時30分～15時	21-3511
	喫茶 Chidori (チドリ)	特別養護老人ホームかりやど (揖斐川町黒田419-3)	9月26日(水) 14時～16時	22-5511
	カフェスペーススマイルデイズ	メディカルケアセンター I B (揖斐川町長良657-1)	9月26日(水) 13時～16時	22-0122
	ふらっとカフェ	JAいび川 清流の里 (揖斐川町三輪中新田2439-1)	9月21日(金) 13時30分～15時	21-3666
失語症 カフェ	11月18日(日) 13時30分～15時 ※事前に参加予約が必要			

※内容など詳細は各会場へお尋ねください。 **【お問い合わせ】** 揖斐川町地域包括支援センター Tel 23-1341

「8020 (80歳で20歯)」運動表彰のご案内

西濃口腔保健協議会では、平成30年10月31日時点で80歳以上であり、自分自身の歯が20本以上ある方を表彰いたします。

該当すると思われる方は、揖斐川保健センターもしくは、かかりつけ歯科医にご相談の上、下記の検診期間に予約して、歯科医師の診察を受けてください。(申込書は各歯科医院にあります)

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりませんのでご了承ください。

■検診期間 (要予約) 平成30年8月22日(水)～9月4日(火)

■検診機関 (要予約) 西濃口腔保健協議会に加入の各歯科医院

■歯科検診料 無料

■お問い合わせ 揖斐川保健センター Tel 23-1511



平成30年度結核健診のお知らせ

対象者：揖斐川町に住所を有する65歳以上の方であれば、どなたでも受けることができます。
 *平成29年度受診者、新規65歳の方、80歳以上の方（80歳以上の新規結核患者が多く、早期発見のため）、希望者には案内ハガキを郵送します。
 受診票がない方は当日、会場で発行しますので、申し出てください。
 健診内容：胸部レントゲン撮影検査
 結果通知：健診結果は精密検査が必要な方および医師が必要と認めた方のみ、結果を郵送します。
異常がない場合は、通知をしませんので、ご了承ください。
 健診会場：各地区を巡回バスでまわっていきます。ご都合の良い日程・会場で受診してください。
 *日程等は、諸事情により変更する場合があります。その際は、広報等でお知らせしますので、ご了承ください。
 お問い合わせは **揖斐川保健センター** TEL 23-1511 まで

揖斐川

月日	曜日	時間	場所
9月5日	水	15:05~15:45	北方公民館
9月12日	水	14:20~14:50	反原多目的センター
		15:15~15:40	三世代ふれあい会館
10月1日	月	8:45~9:35	下新町コミュニティセンター
10月3日	水	13:00~13:50	小島公民館
		14:20~15:50	地域交流センターはなもも
10月30日	火	13:30~14:30	市場研修センター
11月6日	火	8:50~9:20	長良公民館
		9:40~10:40	小柳会館
		11:00~12:00	清水公民館
		13:30~14:20	北方一区公民館
11月14日	水	14:40~15:40	大和公民館
		8:40~9:40	新栄町公民館
11月14日	水	10:00~11:30	胫永公民館
		13:00~13:30	東若松会館
11月20日	火	8:50~9:10	堀公民館
		9:25~9:55	野中公園
		10:10~10:30	白樫農事集会施設
		10:50~11:20	みかど屋様方
		13:00~13:40	和田公会堂
		14:00~14:30	黒田公民館
11月26日	月	14:50~15:30	二ノ宮多目的集会施設
		8:40~9:30	揖斐小学校体育館北
		9:50~10:10	大光寺公民館
		10:25~10:45	小谷公民館
11月30日	金	11:00~11:20	志津山公民館
		11:35~12:00	上三野公民館
		8:50~9:20	下岡島公民館
		9:40~11:30	揖斐公民館
11月30日	金	13:00~14:00	揖斐川健康広場
		14:20~15:30	揖斐川保健センター

坂内

月日	曜日	時間	場所
9月5日	水	9:25~9:30	諸家集会場
		9:50~10:20	坂本コミュニティセンター
		10:40~11:00	川上集会場
		11:20~11:50	高齢者住宅はなもも

谷汲

月日	曜日	時間	場所
10月1日	月	10:05~10:25	深根地区活性化支援センター
		10:45~11:05	大洞地区農林漁家婦人活動施設
		11:30~11:50	赤石地区集落農事集会所
		13:30~13:45	高科地区活性化支援センター
		14:00~14:20	岐礼多目的集会施設
		14:35~14:45	山本工務店
10月29日	月	15:00~15:30	東部分館
		9:10~9:50	上名礼北公民館
		10:10~10:30	木曾屋地区活性化支援センター
		10:50~11:00	有鳥生活改善センター
		11:20~11:40	上神原集会所
10月29日	月	13:00~13:30	長瀬診療所駐車場
		13:50~14:30	谷汲保健センター

春日

月日	曜日	時間	場所
10月3日	水	9:00~9:25	春日公民館
		9:50~10:10	下ヶ流多目的集会施設
		10:30~10:40	榎 所久善様方
		11:00~11:10	上ヶ流茶工場
		11:30~11:40	滝消防車庫付近
10月30日	火	9:20~9:45	美束診療所
		10:10~10:45	春日小学校
		11:15~11:25	古屋バス停前
10月30日	火	11:50~12:00	香六橋 藤原知子様方付近

久瀬

月日	曜日	時間	場所
9月5日	水	14:00~14:10	榎原集会所
		14:25~14:45	久瀬公正公民館
9月12日	水	9:00~9:20	久瀬日坂公民館
		9:55~10:20	久瀬小津公民館
		10:45~11:30	久瀬公民館
		13:00~13:15	外津汲 大垣造園様方
		13:35~13:50	三倉特産品加工・文化伝承施設

藤橋

月日	曜日	時間	場所
9月5日	水	13:20~13:40	藤橋振興事務所駐車場



揖斐川町健康教室

～みんなでノルディック・ウォーキングをしよう～



ノルディック・ウォーキングは、若い方からご年配の方まで、どなたでも楽しんで実施できるスポーツです。この運動は、全身の代謝を高め、生活習慣病予防に効果があると言われています。揖斐川町でも、生活習慣病の方が増加してきています。健康的な日常生活を送るために、運動習慣を身につけてみませんか？

<健康教室日程> 各公民館に集合してください。受付は、開始の30分前からとなります。(各定員30名まで)

日にち	申込締切日	午前の部9:30～11:30	午後の部13:30～15:30
①平成30年 9月28日(金)	9月27日(木)	清水公民館	北方公民館
②平成30年10月2日(火)	10月1日(月)	胫永公民館	小島公民館
③平成30年10月10日(水)	10月9日(火)	大和公民館	揖斐公民館
④平成30年10月12日(金)	10月11日(木)	北方公民館	清水公民館
⑤平成30年10月25日(木)	10月24日(水)	小島公民館	胫永公民館
⑥平成30年11月 2日(金)	11月 1日(木)	揖斐公民館	大和公民館

【参加費】 無料

【持ち物】 動きやすい服装・靴、帽子、タオル。飲み物などは各自ご持参ください。

* ポールは、貸し出します。(自分のポールをお持ちの方はご持参ください)

【内 容】 ノルディック・ウォーキング (基本練習後、各地区のウォーキングコースを歩きます)

【申込先】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

平成30年度 健康にこにこ運動が始まります！

今年度も、9月1日より「健康にこにこ運動」が始まります。

【テーマ】

健康づくりにチャレンジしよう！

【目的】

近年、運動不足や食生活の欧米化などにより、揖斐川町でも生活習慣病が増加しています。健康に関する知識は普及していますが、実際には、なかなか取り組めないことが多いです。

そのため、揖斐川町では、個々の生活習慣を見直すきっかけとして、記録表を利用して町全体で取り組むことにより、住民1人1人が生活習慣病予防、健康の保持増進をはかることを目的として実施します。

【実施方法】

①記録表をもらいます。

②今月の目標を決めます。健康に関することであれば、何でもいいです。

<例>

- ・毎日、ウォーキングをする
- ・ラジオ体操を毎日行う
- ・禁煙する
- ・野菜を毎日食べる

③記録表に毎日の目標達成状況を記録します。

1日あたりの歩数や歩いた時間などを自由に記入しておきます。

④1か月間でチャレンジ1回終了です。揖斐川保健センターに記録表を提出すると、健康手帳または「達成記録カード」に記録します。

⑤5回 (= 5か月間) 達成で、「健康にこにこ運動達成証」授与とともに、広報誌で紹介します。(名前の掲載については、確認させていただきます)

【にこにこ運動記録表の受け取りおよび提出先】

- ・地区の保健推進員 ・ 揖斐川保健センター ・ 振興事務所 (谷汲・春日・久瀬・藤橋・坂内)
- ・ 揖斐川町ホームページ

【参加資格】 揖斐川町在住または在勤の19歳以上の方

【参加期間】 平成30年9月1日～平成31年1月31日

この秋、皆さんで誘い合って健康づくりにチャレンジしてみませんか？

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

