



令和6年度

えがおでいきいき



(綾川町在住の方への健康相談・教室のご案内)

【健こう相談】

毎月1回・予約制
えがお

【日程】

4月26日(金)	5月29日(水)
6月28日(金)	7月24日(水)
8月9日(金)	9月26日(木)
10月30日(水)	11月27日(水)
12月24日(火)	1月29日(水)
2月19日(水)	3月28日(金)

健康 健幸 健口



【時間】 午後1時30分～3時30分

1人30分の予約制

【内容】 体組成測定・骨密度測定・尿検査・血圧測定

味噌汁などの塩分測定

個別相談 ①保健師・看護師(健康や運動・生活習慣について)

②管理栄養士(食生活について)

③歯科衛生士…7月・1月のみ(お口の相談・ブラッシング指導など)

★健診結果の説明も行います。★健康手帳があればお持ちください。

【お口の健康相談】

全5回・予約制
いきいきセンター



入れ歯の方も
きちんとした
お手入れが大事です

お口の悩みは人に言いにくいもの…

気がかりがそのままになっていませんか？

歯科医師・歯科衛生士がていねいにお答えします。

自分にぴったり合った歯みがき法、お口の体操法もお伝えします。

【時間】 午後1時30分～3時 1人30分の予約制(個別相談です)

【内容】 健診・相談(歯科医師)、歯磨き指導・相談(歯科衛生士)

【日程】

6月12日(水)
9月11日(水)
10月9日(水)
11月13日(水)
3月5日(水)

【こころの健康相談】

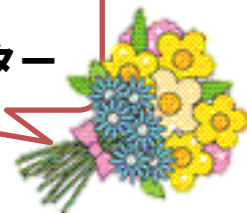
こころの不調は誰にでも起こります。

ご本人・ご家族・身近な方のことなど、お気軽にご相談下さい。

【時間】 午後2時～4時 1人30分の予約制

【内容】 精神科医師・精神保健福祉士による相談

毎月2回・予約制
えがお・いきいきセンター



【場所】 えがお
【担当】 精神科医師

4/17(水)	5/15(水)	6/19(水)
7/17(水)	8/21(水)	9/18(水)
10/16(水)	11/20(水)	12/18(水)
1/15(水)	2/19(水)	3/19(水)

【場所】 いきいきセンター
【担当】 精神保健福祉士 ★印…精神科医師

4/25(木)	★5/23(木)	6/27(木)
7/25(木)	8/22(木)	9/26(木)
★10/24(木)	11/28(木)	12/26(木)
1/23(木)	2/27(木)	3/27(木)

【お申込・お問合せ先】 えがお ☎ 876-2525 / いきいきセンター ☎ 878-2212

※気象警報発令や感染症対策により、中止や延期をする場合があります。

※感染症対策は、自身の自由です。

【ヘルスアップ教室】

【時間】 午後1時20分～3時

【内容】 自宅で取り組める運動

【会場】 いきいきセンター

【講師】

- 阿部純也 先生（健康運動指導士）
- 石田佳二 先生（健康運動指導士
・リハビリテーションインストラクター）
- 福岡有華 先生（健康運動指導士）
- 木内ひとみ 先生（コンディショニングインストラクター）
- 出口東詩子 先生（自力整体セラピスタ）
- 橋本真紀子 先生（理学療法士・ピラティスインストラクター）

【申込】 当日受付

【服装・持ち物】

- 動きやすい服装・靴（館内は土足）
- 飲み物・汗ふきタオル
- バスタオル（マット体操時に使用）

●年間スケジュール

4月	1	福岡先生	8月	5	木内先生	12月	2	橋本先生
	8	出口先生		12			9	出口先生
	15	木内先生		19	福岡先生		16	木内先生
	22	橋本先生		26	出口先生		23	阿部先生
	29		9月	2	木内先生		30	
5月	6			9	石田先生	1月	6	出口先生
	13	出口先生		16			13	
	20	木内先生		23			20	福岡先生
	27	木内先生		30	阿部先生		27	出口先生
6月	3	木内先生	10月	7	出口先生	2月	3	橋本先生
	10	出口先生		14			10	出口先生
	17	橋本先生		21	木内先生		17	木内先生
	24	木内先生		28	橋本先生		24	
7月	1	橋本先生	11月	4		3月	3	福岡先生
	8	出口先生		11	出口先生		10	石田先生
	15			18	橋本先生		17	木内先生
	22	福岡先生		25	阿部先生		24	出口先生
	29	阿部先生					31	阿部先生

【いきいきセミナー】

予約優先
当日参加可能

- 【内容】
- 医師や専門家などによる健康に関する講演会
- 【場所】
- いきいきセンター



日時	内 容	講 師
5/15（水） 午後1時30分 計測 午後2時～3時 講義	足裏を整えて転倒予防 持ち物）タオル、水筒 服装）動きやすく裸足になれる服装	フットケアボディス ト・ 健康運動指導士 池田 陽子 先生
6/13（木） 午後2時～3時	ひざ腰痛等の痛みとの 上手な付き合い方	山下整形外科医院 牧野 晃 先生
7/17（水） 午後2時～3時	骨密度測定・骨を強くする食生活 （裸足になれる服装でお越しください）	綾川町 管理栄養士
9/12（木） 午後2時～3時	コレステロール改善術	溝渕クリニック 溝渕 雅彦 先生
10/15（火） 午後2時～3時	健診結果説明会 健診結果をじっくり見よう！	綾川町 保健師
10/29（火） 午後1時30分～2時30分	血圧の正しい測り方と 高血圧の予防法	綾上診療所 所長 十枝 めぐみ 先生
11/19（火） 午後2時～3時	CKD（慢性腎臓病）ってなに？	滝宮総合病院 内科 西島 陽子 先生
12/10（火） 午後2時～3時	糖尿病ってどんな病気？	三豊総合病院 内科医長 吉田 泰成 先生
1/22（水） 午後1時30分～2時30分	健診結果説明会 健診結果をじっくり見よう！	綾上診療所 所長 十枝 めぐみ 先生
2/6（木） 午後2時～3時	ストレス対処法について	精神保健福祉士 石河 純子 先生

【 お申込・お問合せ先 】 えがお ☎ 876-2525 いきいきセンター ☎ 878-2212