



令和7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



【時間】 午後1時30分～3時

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。

【日程】

4月22日(火)

5月27日(火)

6月25日(水)

7月30日(水)



8月12日(火)

9月26日(金)

10月29日(水)

11月25日(火)

12月23日(火)

1月27日(火)



2月25日(水)

3月24日(火)

【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11日(水)

9月10日(水)

10月 8日(水)

11月12日(水)

3月 4日(水)

【こころの健康相談】

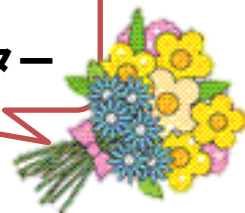
こころの不調は誰にでも起こります。

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

【場所】 いきいきセンター

【担当】 精神保健福祉士

4/16(水) 5/21(水) 6/18(水)

7/16(水) 8/20(水) 9/17(水)

10/15(水) 11/19(水) 12/17(水)

1/21(水) 2/18(水) 3/18(水)

4/24(木) 5/22(木) 6/26(木)

7/24(木) 8/28(木) 9/25(木)

10/23(木) 11/27(木) 12/25(木)

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

【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
4/18（金） 午後2時～3時	むくみの原因の診断と治療	香川県立中央病院 形成外科 品岡 玲 先生 副看護部長 上山 和代 先生
5/23（金） 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
6/19（木） 午後2時～3時	健口から健康へ ～一生おいしくいただくために～	歯科衛生士 青木 まゆみ 先生
7/8（火） 午後2時～3時	肩腰膝の痛み和らぐリフレッシュ体操	健康運動指導士 福岡 有華 先生
9/11（木） 午後2時～3時	知って防ごう高血圧	溝渕クリニック 溝渕 雅彦 先生
10/9（木） 午後2時～3時	脳卒中にならないために	香川県立中央病院 脳神経外科 部長 市川 智継 先生
10/24（金） 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
11/4（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
12/2（火） 午後2時～3時	糖尿病ってどんな病気？	三豊市立みとよ市民病院 院長 湯中 淳一 先生
1/29（木） 午後1時30分～2時30分	脂質異常について正しく理解しよう	綾上診療所 所長 十枝 めぐみ 先生
2/12（木） 午後2時～3時	専門医と考える頻尿対策 ～最新情報と治療法～	滝宮総合病院 泌尿器科 部長 常森 寛行 先生
3/5（木） 午後2時～3時	ストレスと上手く付き合う方法を考えてみよう	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