



令和8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・予約優先
えがお

【日程】

健康 健幸 健口



4月21日(火)	5月20日(水)
6月24日(水)	7月22日(水)
8月18日(火)	9月29日(火)
10月28日(水)	11月26日(木)
12月23日(水)	1月26日(火)
2月24日(水)	3月25日(木)

【時間】 午後1時30分～3時
1人30分の予約優先・当日参加可能
※当日参加の場合、お待たせすることがあります。

【内容】 体組成測定・骨密度測定・尿検査・血圧測定
塩分摂取量簡易測定
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)

注意 10月28日(水)のみ
9時30分～11時開催

★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】

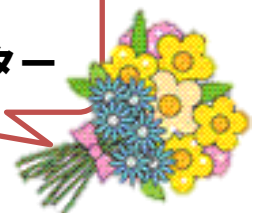
6月10日(水)
9月9日(水)
10月28日(水)
11月11日(水)
3月3日(水)

【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
【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

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

4/9(木)	5/14(木)	6/11(木)
7/9(木)	8/20(木)	9/10(木)
10/8(木)	11/12(木)	12/10(木)
1/14(木)	2/18(木)	3/11(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。

【ヘルスアップ教室】

●年間スケジュール

【時間】 午後1時20分～3時

予約不要

【内容】 自宅で取り組める運動

【会場】 いきいきセンター 元気ルーム

【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（自力整体セラピスト）
 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）

【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）

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



日時	内容	講師
4/23 (木) 午後2時～3時	お肌の痒み・乾燥・湿疹への対処法 ～皮脂欠乏性湿疹って何？～	さくらづか吉田クリニック 吉田 智子 先生
5/28 (木) 午後2時～3時	乳がん ～最新のトピックス～	香川県立中央病院 乳腺・内分泌外科 部長 秋山 一郎 先生
6/19 (金) 午後2時～3時	心とカラダを守る睡眠の力	香川大学医学部附属病院 精神科 高橋 優斗 先生
7/8 (水) 午後2時～3時	楽しく続けてカロリー消費（運動教室）	健康運動指導士 福岡 有華 先生
9/10 (木) 午後2時～3時	こわい頭痛・こわくない頭痛	香川県立中央病院 脳神経外科 診療科長 市川 智継 先生
10/8 (木) 午後2時～3時	動脈硬化はなぜ起こる？	溝渕クリニック 副院長 溝渕 雅彦 先生
10/22 (木) 午後1時30分～2時30分	HbA1cが高いとどうなる？ ～糖尿病を予防するためにできること～	綾上診療所 所長 十枝 めぐみ 先生
11/10 (火) 午後2時～3時	CKD（慢性腎臓病）ってなに？	人工透析センター宮野病院 センター長 近藤 直樹 先生
12/11 (金) 午後2時～3時	血圧の正しい測り方と高血圧の予防法	三豊市立みとよ市民病院 院長 湯中 淳一 先生
1/28 (木) 午後1時30分～2時30分	健診結果を良くするためにできること	綾上診療所 所長 十枝 めぐみ 先生
2/18 (木) 午後1時30分～講義 午後2時20分～演習 ※時間は前後することがあります	あなたの骨は大丈夫？ ～転倒予防を意識した運動で あなたの骨を守りましょう～	さわやか荘 理学療法士 寒川 祐樹 先生
3/4 (木) 午後2時～3時	心のコントロール方法 ～充実した毎日を過ごそう～	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