

らんらん健康教室に参加しませんか

当初広報5月号で掲載していましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、開催を見合わせておりました。今回は、開催にあたり、**定員を減らし実施します**。また、開催時は適宜感染予防対策を取りながら実施します。参加の際はご協力をお願いします。

リズム体操コース(定員20人)
 懐かしい音楽に合わせて身体を動かし、心身ともにリフレッシュします。
申込み 8月17日(月)～21日(金) ※昨年度参加者は8月18日(火)～お好きなコースをひとつ選んでください。先着順、定員になり次第締め切ります。
対象者 町内在住18歳以上の方
 *高血圧症など持病のある方は医師と相談のうえお申し込みください。
申込み・問合せ
 健康いきいき課
 ☎ 62-10716

身体づくりコース(定員20人)
 町では、「歩く(有酸素運動)」「鍛える(筋力トレーニング)」「食べる(バランスの良い食事)」をポイントとした健康づくりを推奨しています。日頃の健康づくりにワンポイント加えてみませんか。
コバトン健康マイレージ『らんらんポイント』も付与します。(教室参加1回につき1ポイント)

講師紹介 =運動教室=



【身体づくりコース】
 健康運動指導士 遠藤良江氏
 楽しく、無理せず、競争せず、いつでもどこでも簡単にできる体操です。毎日の生活の中に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。



【リズム体操コース】
 健康体操指導士 内田和代氏
 音楽を楽しみながら、心と身体を動かしましょう。ストレッチで身体をほぐしながら有酸素運動をします。懐かしの名曲を使っただけの簡単な運動は大人気です。

身体づくりコース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月日	内容	講師
9月9日(水)	運動教室	健康運動指導士
9月29日(火)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
10月14日(水)	運動教室	健康運動指導士
11月11日(水)		
11月25日(水)		
12月9日(水)	栄養・食事教室	管理栄養士

講師紹介 =歯科・口腔教室=
 歯科衛生士 持田昌代氏 武政さおり氏
 歯周病はお口の中だけでなく、全身にも影響を及ぼします。歯周病予防のための正しいお手入れや、口腔機能を向上させる体操を紹介いたします。楽しいゲームなどで口腔機能向上をめざし、いつまでもおいしく食べて楽しく暮らしましょう。

講師紹介 =栄養・食事教室=
 管理栄養士 角田津英子氏
 「人生100年時代」という言葉を最近よく聞きますね。健康な人生を楽しく生活するためには、食事はとても大切です。栄養バランスを考えていきましょう。

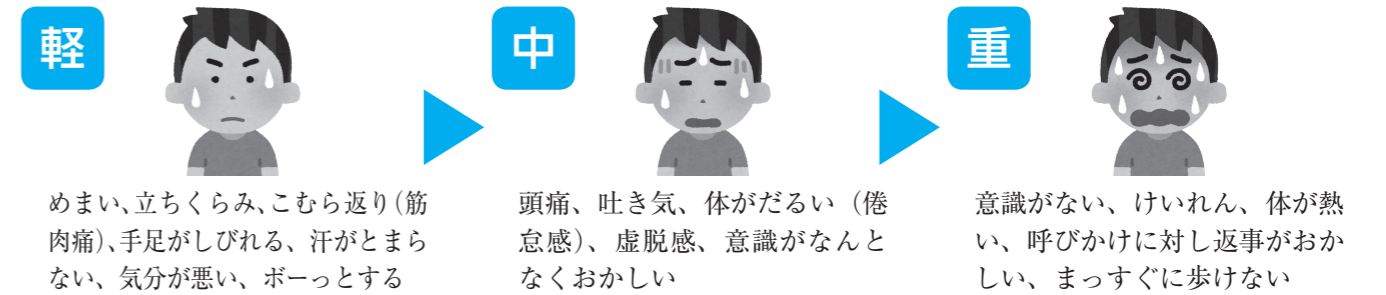


●昨年度の報告
 78名と多くの方にご参加いただきました。そのうち、体力測定を行い、すべての項目で成果があった方は7名、皆勤賞は25名でした。

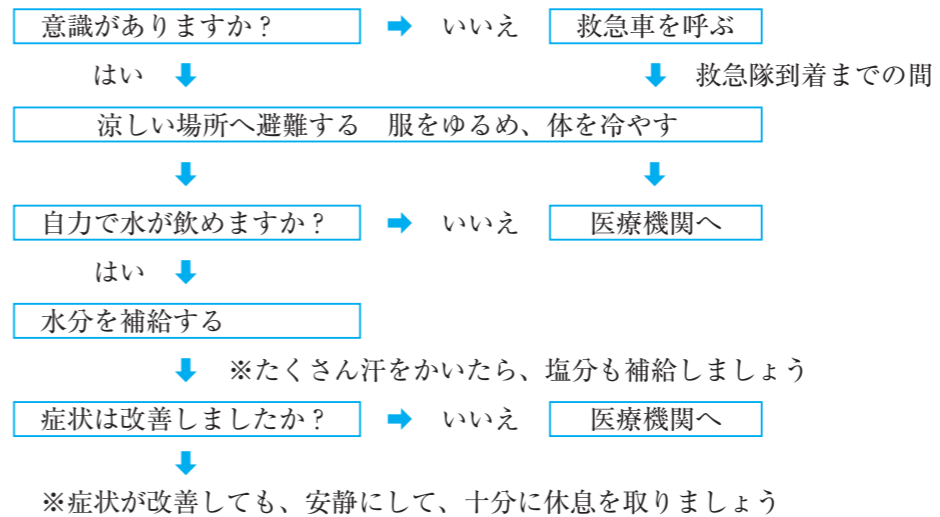
リズム体操コース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月日	内容	講師
9月10日(木)	運動教室	健康体操指導士
9月30日(水)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
10月15日(木)	運動教室	健康体操指導士
11月12日(木)		
11月26日(木)		
12月10日(木)	栄養・食事教室	管理栄養士

それ熱中症のサインかも

●こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



●熱中症かもしれないと思った時には



●熱中症警戒アラートご存知ですか

熱中症警戒アラートとは暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、前日の夕方または当日早朝に環境省及び気象庁より、発表されますので、次のような予防行動を積極的にとりましょう。

- 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう
 - 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう
 - 外での運動や活動は休止/延期しましょう
 - 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう
 - ・暑さを避けましょう
 - ・適宜マスクをはずしましょう
 - ・こまめに水分補給しましょう
- 詳細は環境省または気象庁のホームページをご覧ください。

熱中症予防情報サイト
 環境省では熱中症予防に関する様々な情報を提供しています。ぜひ、ご活用ください。

環境省 熱中症 検索

●「クールオアシス」をご利用ください

町では、熱中症対策として、外出時の一時休憩所を設置しています。役場をはじめ、図書館、ふれあい交流センター、嵐山町ステーションプラザ嵐なび、B&G海洋センターのロビー等を開放しています。お気軽にご利用ください。
 ※新型コロナウイルス感染予防対策により、利用制限している施設があります。マスク着用等、感染予防のうえご利用ください。