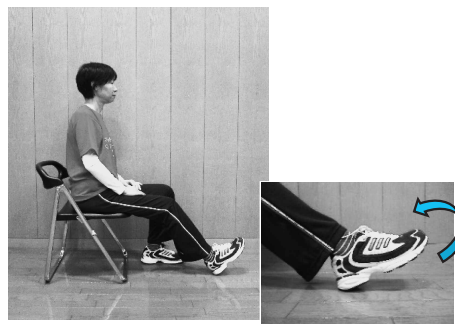


「転びにくい体」を作るためには、①柔軟性②筋力③バランスが大切です。今回は、柔軟性を高めるための「ストレッチ」を紹介します。

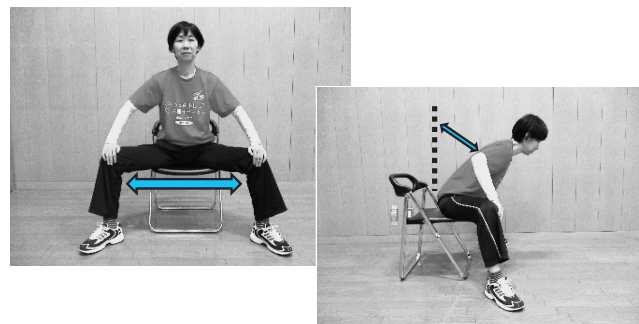
イスに座ってできる 簡単ストレッチ

【足首のストレッチ】



- ①イスに浅めに座り、姿勢を正す。
 - ②片方の足を前に出し、かかととは床につける。
 - ③すねの筋肉を意識しながら、つま先をゆっくり上げる。
 - ④次に、つま先をゆっくりと床方向へ下げる。
▶10～20回程度、繰り返す。
- ☆足首や股関節などの柔軟性は、つまずき防止に役立ちます。
息をゆっくり吐きながら、心地よい伸び感を体感しましょう。

【股関節とお尻のストレッチ】



- ①イスに浅めに座り、姿勢を正す。
- ②足をゆっくり左右に大きく開く。
- ③背筋を伸ばしたまま、ゆっくり前に倒す。
- ④そのまま、10～20秒間維持する。

今回は **転倒予防のための筋力トレーニング** についてです。

問 長生きがい課 Tel 0493-62-0718

！ご注意ください！ 带状疱疹ワクチン予防接種の公費助成

問 健康いきいき課 Tel 0493-59-6911

今年度の対象者には令和8年4月に『嵐山町带状疱疹ワクチン接種券』を送付しており、接種期間は令和9年3月31日までとなっています。

2回の接種が必要な組換えワクチンは、1回目接種から少なくとも2か月の間隔をおいて2回目の接種をする必要があります。令和9年2月1日以降に組換えワクチンの1回目を接種した場合、1回目は公費助成になりますが、2回目は令和9年4月1日以降の接種になるため公費助成の対象になりませんのでご注意ください。

接種を希望される方は、効果や副反応等を確認の上、早めに接種をしてください。

ヘルスアップクッキング

問 健康いきいき課 Tel 0493-59-6911

<骨粗鬆症予防「コツコツとろろ！カルシウム」>

管理栄養士による講話、調理実習を行います

日 12月10日(木) 10時～13時(受付9時50分～)

場 健康増進センター 定 20名 料 1人300円(食材料費)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん(食器用、台用)

▶メニュー▶

鮭のごまみそホイル焼き、小松菜と酢たまねぎあえ
白菜のミルクスープ、ごはん

申 11月12日(木)～12月2日(水)まで

※先着順、定員になり次第締め切ります。

ヘルスケアショップ coming soon

いつまでも自分の足で歩きたい！
年を重ねても健康を維持したい！

地域の健康を支えるヘルスケアショップが間もなくオープンします。

地域の健康と暮らしを応援する **なごみ空間工房**

0493-63-1887
〒355-0221 嵐山町菅谷141-2

LINE

嵐山町公式アカウント

イベントや観光、防災情報等を配信します。
町の最新情報が手に入る嵐山町公式LINEアカウント、ぜひ登録ください。

QRコードを読み取ってください。

相談・健診

場 こども家庭センター(健康増進センター内) 問 健康いきいき課 Tel 0493-59-6911

※対象の方へ通知します。

相談・健診名	日時	対象	持ち物
乳幼児相談	12月1日(火) 午前 予約制	乳幼児(0歳～就学前のお子さん)	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル
3歳児健診	12月15日(火) 午後	令和5年5月21日～6月生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ お子さんの尿
5歳児健診	12月22日(火) 午後	対象者には個別で通知します	▶ 母子手帳

子育て広場「レピ」

開所日 月・木・金10時～14時

問 福祉課 Tel 070-4804-5287(予約) 場 こども家庭センター(健康増進センター内2階)

ふれあい教室

内容	日時	対象	持ち物
ベビーマッサージ	11月2日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	▶ バスタオル
おやこdeストレッチ	11月16日(月)10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	
ベビーマッサージ	12月7日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	▶ バスタオル
ヨガストレッチ	12月21日(月)10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。

親子クッキング

問 健康いきいき課
Tel 0493-59-6911

親子で、「食」について学ぶ料理教室です。簡単に楽しく作れるメニューになります。お子様と一緒に料理してみませんか。ぜひご参加ください。※先着8組
日 11月28日(土) 10時～13時(受付9時50分)

対 町内在住の小学生とその保護者 料 1人300円

・メニュー・

リースごはん、れんこんナゲット、かぼちゃチーズ、
にんじんスープ、ヨーグルトサンデー

申 11月4日(水)
～19日(木)



申込み
フォーム



町ホーム
ページ

こどものメンタルヘルス

問 健康いきいき課
Tel 0493-59-6911

～こころの変化に気づき、つなぎ、支えるために～

5～8歳頃のこどもの心の成長、悩みがあるときにこどもたちが出すサインや周囲の大人の気づき・対応のポイントについて学んでみませんか。

日 12月16日(水) 15時～1時間程度 場 町民ホール

講師 上野陽弘 氏

対 町内在住・在勤者 60名(先着順) 料 無料

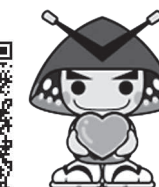
申 11月16日(月)～12月4日(金)までに、

電話、オンラインにて申込。

※定員になり次第締切。



申込み
フォーム



昭和レトロな温泉銭湯

玉川温泉

営業時間
平日 10:00～22:00(最終入館21:30)
土日祝日 5:00～22:00(最終入館21:30)
〒355-0342 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川3700
0493-65-4977 年に数回メンテナンス休館あり

スタッフ募集中！

- 仕事内容/厨房・清掃
- 時間/シフト制
- お気軽に相談可◎
- 時給/一般:1,200円～
- 高校生:1,196円～
- *未経験者歓迎！
- *お気軽にお電話下さい
- 契約期間の定めあり (2026年4月1日～2027年3月31日)
- 契約更新あり (契約期間満了時の業務量、勤務成績により判断)

昭和レトロな温泉銭湯

玉川温泉

大人通常入館料
平日980円/土日祝1,180円
(ポイント会員) 平日880円/土日祝1,080円

割引券
原本のみ
使用可能
コピー不可