

記事を読む際の注意点 ▶費用などの記載がないものは無料▶特別な記載がない限り申し込みは電話で申し込み。先着順に受け付け、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み

健康だより

ここでは、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けします。

いきいきわくわく介護予防教室

▼コース・とき・ところ：右下表の通り(全8回)
▼対象：おおむね65歳以上で15分程度の運動ができ、要支援・要介護の認定を受けていないか事業対象者の判定を受けていない人
▼締め切り：9月11日(木)
▼申し込み・問い合わせ：高齢福祉課(☎39・1290)

こころの健康のためのアンガーマネジメント講座

アンガーマネジメントとは、「怒り」の感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。自身と周囲の人のこころ

家族介護者交流会

▼内容・とき・ところ：◎Aコース「カフェでリフレクシユしましょう」||9月22日(月)午後2時～3時30分にエスポワール(門田町中野)で◎Bコース「ランチをしながら、おしゃべりしましょう」||9月29日(月)午前11時30分～午後1時30分にかすみ草(北青木)で
▼対象：要支援1・2、要介護1～5と認定された人を在宅で介護している家族
▼定員：各8人
▼申し込み・問い合わせ：若松第3地域包括支援センター(☎38・3090)

栄養相談会

▼とき：9月16日(火)午後1時30分～3時30分※1人45分程度
▼ところ：會津稽古堂
▼申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)

運動相談会

▼とき：9月18日(木)午前9時30分～11時30分※1人30分程度

いきいきわくわく介護予防教室の詳細			
	とき	ところ	定員
A	9月30日(火)～11月18日(火)の毎週火曜日、午前10時～11時30分	城南コミュニティセンター	各25人
B	10月3日(金)・10日(金)・17日(金)・14日(金)・22日(土)・29日(土)の午後1時45分～3時15分	北会津保健センター	
C	10月7日(火)～12月2日(火)の毎週火曜日、午前9時45分～11時15分 ※10月14日(火)を除く	老人福祉センター	各15人
D	9月25日(木)～11月13日(木)の毎週木曜日、午前10時～11時30分	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)	
E	9月25日(木)～11月13日(木)の毎週木曜日、午後2時～3時30分		

※申し込み多数の場合は、今までの参加回数が少ない人を優先

の健康を保つために、「怒り」の感情への向き合い方を学びませんか。
▼とき：9月29日(月)午後2時～3時30分
▼ところ：會津稽古堂
▼講師：特定非営利活動法人きぼう副理事長、日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター・アドバイザー・新妻直恵さん
▼定員：50人
▼締め切り：9月19日(金)
▼申し込み方法：◎電話で健康増進課に申し込み◎専用

血圧ケア体験会 in 会津若松

▼とき：9月11日(木)・22日(月)のいずれも午前11時～12時
▼ところ：Cafe&Sweets 和蔵(栄町)
▼内容：◎専門医による高血圧や生活習慣病の説明◎最新のデジタルサービステキ(血

フォームから申し込み
▼申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1282)



▼ところ：會津稽古堂
▼講師：健康運動指導士・島田一郎さん、目黒史江さん
▼申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)

ひきこもり家族教室

▼とき：9月12日(金)午後1時30分～3時30分
▼ところ：申し込み・問い合わせ：会津保健福祉事務所(☎29・5275)

心の健康相談

▼とき：9月16日(火)午後1時30分～3時30分
▼ところ：申し込み・問い合わせ：会津保健福祉事務所(☎29・5275)

ますます元気教室

▼とき：9月10日(水)午前10時～11時30分※申し込み不要
▼ところ：謹教コミュニティセンター
▼対象：おおむね65歳以上の市民
▼持ち物：◎飲み物◎タオル
◎室内用運動靴
▼注意点：◎運動できる服装で参加◎駐車台数に限りあり

がん検診・特定健診を受けましょう

がん検診は、病気の早期発見・早期治療につながる大切な機会です。自覚症状がなく健康に自信のある人も、健康な生活を続けるために、定期的なチェックが大切です。
集団検診は11月30日(日)まで、施設検診は11月29日(土)まで実施しています。10月以降は病院も混み合いますので早めに受診しましょう。
●問い合わせ…健康増進課(☎39-1245)、国保年金課(☎39-1244)

健康づくりセミナーの詳細

	とき	内容
①	10月1日(水)午後6時30分～8時	講義
②	10月15日(水)午後6時30分～8時	
③	10月29日(水)午後6時30分～7時30分	運動指導
④	11月5日(水)午後6時30分～8時	講義
⑤	11月19日(水)午後6時30分～7時30分	
⑥	12月3日(水)午後6時30分～7時30分	振り返り

※①②④⑥は対面セミナー、③⑤はオンラインセミナー

健康づくりセミナー

自分の体の状態やライフスタイルを知り、健康に関する知識や効果的な運動方法を学べる参加型セミナーです。
▼とき 内容：左表の通り(全6回)
▼ところ：會津稽古堂
▼対象：健康づくりに興味があり、全てのセミナーに参加できる市内在住の20～60歳代の人※妊娠中の人や心不全、大動脈狭窄症などの既往歴のある人、これまでに腎不全や肝硬変などと診断された人を除く
▼定員：50人
▼参加方法：対面とオンライン(NOW)※オンデマンド配信あり
▼準備する物：◎パソコンまたはスマートフォン◎体組成計◎筆記用具◎メモ用紙◎飲み物
▼締め切り：9月17日(水)
▼申し込み方法：電話かメールで健康増進課(メール hoken@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp)に申し込み※氏名、住所、生年月日、連絡先、メールアドレスを明記
▼申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)



食に関する取り組みや情報を発信!

市では、食育の日(毎月19日)に食育に関するさまざまな取り組みや情報発信をしています。

市食育ネットワークに参加しませんか?

食育ネットワークは、地域の健康と発展のために、食育を広める活動を行っているボランティア団体です。市の食育の目標に賛同し、さまざまな取り組みを通じて食の大切さを伝えていきます。

現在、30の団体や個人が参加しており、「食で育む『こころ』も『からだ』もたくましく生きるあいづっこ」を目指す姿とし、食育に関する研修や実践活動を行っています。

地域の事業者、生産者、食品加工業者といった団体のほか、個人での参加も可能です。食育について、ともに考え、一緒に活動してみませんか。

食に関する相談は、電話や来庁で随時受け付けています。気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ…健康増進課(☎39-1245)



毎年9月10日からの1週間は「自殺予防週間」です

国が定める「自殺予防週間」は、自殺についての誤解や偏見をなくし、自殺予防に関する正しい知識を普及していくことを目的としています。

全国の年間自殺者数は、3万人を超えていた平成20年代前半のピーク時よりは減少していますが、依然として2万人を超える状況が続いています。

長期休暇明けの心の変化に注意しましょう

9月は、学生の夏休み明けや、社会人のお盆休み明けなどで、憂鬱な気分になる人も多い時期です。家族やまわりの人の様子がいつもと違うと感じたときには、声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

●問い合わせ…健康増進課(☎39-1282)



こころの相談窓口一覧



医療機関 (ふくしま医療情報ネット)