

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：右下の通り(全8回)
▼対象：概ね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：10月20日(月)
◇申し込み・問い合わせ：高齢福祉課(☎39・1290)

とき	ところ	定員
A 11月5日(水)～12月24日(水)の毎週水曜日、午後1時45分～3時15分	老人福祉センター	各25人
B 11月10日(月)・17日(月)、12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)、来年1月19日(月)・26日(月)の午前10時～11時30分	一箕公民館	
C 11月20日(木)～来年1月22日(木)の毎週木曜日、午前10時～11時30分 ※来年1月1日(木・祝)・8日(木)を除く	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)	各15人
D 11月20日(木)～来年1月22日(木)の毎週木曜日、午後2時～3時30分 ※来年1月1日(木・祝)・8日(木)を除く		

※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

心の健康相談

▼対象：概ね65歳以上の市民
▼持ち物：◎飲み物◎タオル
◎室内用運動靴※運動できる服装で参加
◇問い合わせ：若松第2地域包括支援センター(☎27・0211)

血圧ケア体験会 in 会津若松

▼とき：10月9日(木)・20日(月)午前11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(血圧計の無償貸与あり)◎オン

運動相談会

▼とき：10月16日(木)午前9時30分～11時30分※1人30分程度
▼ところ：會津稽古堂
▼講師：健康運動指導士・島田一郎さん
◇申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)

脳の健康度測定会

▼とき・ところ：左表の通り
▼対象：タブレット端末の操作ができる60歳以上で初めて測定する市民
▼定員：各6人
◇申し込み・問い合わせ：高齢福祉課(☎39・1290)

とき	ところ
10月21日(火) ①10:00～②11:15～	北会津公民館
10月31日(金) ①10:00～②11:15～	河東支所
11月7日(金) ①10:00～②11:15～ ③14:00～④15:15～	會津稽古堂

※いずれも時間は1時間程度

生活の中でできるちよこっと運動教室

▼とき：10月16日(木)午後7時～8時15分
▼ところ：會津稽古堂
▼対象：市内に在住・通勤している20～65歳の人
▼定員：30人
▼持ち物：◎飲み物◎床に敷くマットやバスタオル

栄養相談会

▼とき：10月20日(月)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)

家族介護者交流会

家族の介護をしている人を対象にした交流会です。
▼とき・ところ・内容・定員

とき	ところ	内容	定員	申し込み・問い合わせ
10月14日(火) 午後2時～3時	行仁コミュニティセンター	ハンドマッサージ	各10人	若松第1地域包括支援センター(☎36-6770)
10月15日(水) 午後2時～3時	医療生協健康づくりセンター(東千石一丁目)	疲れを癒やしましょう～全身セルフマッサージ～		
10月17日(金) 午後2時～3時	鶴城コミュニティセンター			
10月29日(水) 午前9時30分～11時	河東公民館	The 男の調理実習	15人	河東地域包括支援センター(☎75-4815)
11月17日(月) 午後2時～3時30分	Rainy Wood(大戸町上雨屋)	カフェでリフレッシュしましょう	8人	若松第3地域包括支援センター(☎38-3090)

コーヒート認知症予防のお話

▼とき：10月14日(火)午前10時～正午
▼ところ：北会津保健センター
▼内容：◎コーヒート認知症

第38回健康まつり

健康に関する内容が盛りだくさんのイベントです。
▼とき：11月2日(日)午前10時～午後3時
▼ところ：文化センター
▼内容：シンポジウム、健康相談、健康チェック、展示など※詳細は市のホームページを確認
◇問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)



フレイルチェック

▼とき・ところ・定員・申し込み・問い合わせ：右下表の通り
▼内容：握力、指輪っかテスト、健康相談 など
▼対象：概ね65歳以上の市民

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。

家庭で体重を測っていますか？

体重測定は健康管理の基本です。自身の体重の増減を知ることは、体調の変化や食事量の過不足に気付くきっかけになります。体格は、体重と身長から算出するBMIで評価ができます。BMIの判定基準は年齢で異なり、特に65歳以上になると低栄養予防の必要性が高くなるため、65歳未満の世代よりも目標となるBMIの範囲が高く設定されています。

年齢	やせ	標準	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	

まずは週1回、体重を測ることから始めましょう。体重の変化を知り、食事内容や生活習慣を見直し、適切な体重を維持しましょう。

●問い合わせ…健康増進課(☎39-1282)

とき	ところ	定員	申し込み・問い合わせ
A 10月17日(金) 午前10時～正午	ツルハドラッグ 会津七日町店(西七日町)	なし	若松第4地域包括支援センター(☎37-7711) ※申し込み不要
B 10月18日(土) 午前9時～正午	ウエルシア 会津若松湯川店(湯川町)		若松第2地域包括支援センター(☎27-0211) ※申し込み不要
C 10月20日(月) 午前10時～11時	行仁コミュニティセンター	各10人	若松第1地域包括支援センター(☎36-6770)
D 10月24日(金) 午前10時～11時	医療生協健康づくりセンター(東千石一丁目)		
E 10月29日(水) 午前10時～11時	東公民館		