



みんなで健康になろう

毎週水曜日

健康2倍デーにおでんせ～

初回は9月4日



第1回は「私の睡眠、多い？少ない？」と題し、こちらのケアセンタースタッフによる呼吸法についてのミニ講座を行います。後半は、安眠ハーブティーとお茶菓子で交流会を行います。「眠り」についての情報や暮らしに活かせる工夫方法などの勉強をした後は、体と心をほぐすリラクゼーションタイムです。ほっこりとした時間を一緒に過ごしましょう。

第1水曜日・午前10時～正午
かんたん・安眠・リラクゼーション教室

◇場所 保健センター機能訓練回復室
◇講師 宮古地域こころのケアセンター

町では、9月から運動教室やおやつ教室などの各種教室「健康2倍デー」を毎週水曜日に行います。これは、震災で運動できる場所や機会が減ったことを受けて、各種教室を行うことで健康へのきっかけづくりやコミュニティの再形成を目的に企画したものです。
各種教室は、保健センター機能回復訓練室や町中央コミュニティセンター調理室などで行います。
どなたでも参加できますが、教室1回あたり10名程度が定員となります。参加希望の方は各教室の前日までに町健康福祉課に申し込みください。
▽受付時間 午前8時半～午後5時半（平日のみ）
◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111 内線143）へどうぞ。

初回は9月18日



傾聴ボランティア「えがお」による縫い物教室です。ご自宅
で飾るほか、機能回復訓練室に
置くすてきなクッションや、町
で開催している子ども対象の教
室で使用する可愛いおもちゃな
どを作ります。お孫さんやご家
族にプレゼントしてみてはいか
がでしょうか。
※道具や材料は、同ボランティ
アで準備します。

手を動かさおでんせ教室

第3水曜日・午前10時～正午

◇場所 保健センター機能回復訓練室
◇講師 傾聴ボランティア「えがお」

初回は9月11日



広報やまだ「キッチンスタジオ
オハモ二」でおなじみの講
師の皆さんによるおやつ教室で
す。野菜たっぷりの本町伝統な
どバラエティーに富んだおいし
いおやつと一緒に作りませんか
もちろん作った後はおやつを食
べながらお話しタイム。簡単な
体操も交え、楽しく行います。
皆さん、奮ってご参加ください。

おやつ教室

第2水曜日・午前10時～正午

◇場所 町中央コミュニティセンター調理室
◇講師 山田町食生活改善推進員

きつかけ運動教室

第4水曜日・午前10時～正午

◇場所 保健センター機能回復訓練室
◇講師 町保健師、健康運動指導士

初回は9月25日



「運動したいけどきつかけが
つかめない」、「運動が中々続か
ない」と悩んでいる方のために
きつかけ運動教室を行います。
簡単にできる体操や楽しいレ
クと同時に「痩せたい」、「筋力
をつけたい」など、参加者の希
望に合わせた運動の提案もしま
す。皆さん、お誘い合わせの上
ご参加ください。

毎週水曜日の午後は

健康相談を行っています

親身になって対応します

毎週水曜日の午後は、保健セ
ンター機能回復訓練室で看護師
による健康相談を実施していま
す。体の不調についての相談な
ど、気軽に話してください。ま
た、相談がなくても機能回復訓
練室は使用できます。運動機器
や足のマッサージ機、将棋など
ができますので、お気軽に足を
お運びください。
▽時間 午後1時半～3時半

一緒に花壇を 作りましょう

保健センターの周り
にある花壇を一緒に作
りませんか。

花を植えたいけど場
所がない、土いじりが
したい——など、植物
を育てることに興味のある方の参加をお待ち
しています。花や土、
肥料などは町健康福祉
課で準備します。植え
る花の種類から話し合
いますので、ぜひお越
しください。

▽日時 9月4日(水)
午後1時半～3時半

▽場所 保健センター
機能回復訓練室

◆問い合わせ 町健康
福祉課健康づくり係
(内線143)へ。



きれいな花を咲かせましょう