

Health News

冬道でも転びません！

平成21年から継続して快足シャキッと倶楽部に参加している政氏七百子さん(72歳)。

参加したきっかけは、仕事が終わって時間ができた時に、近所の人に誘われて参加してみたのが始まりだそうです。夕張太ふれあい館で運動教室をしているのは知っていても、一步踏み出すまでには行かず、誘われたことでその一步を踏み出せたそうです。

今までは年に1~2回、冬に滑って転んでいたのですが、運動教室に通い始めてからは、冬道でも転んだことはないとのことでした。「毎日テレビでのラジオ体操と、週に1回の快足シャキッと倶楽部に参加することで足腰が鍛えられたと思う。」と話してくれました。



快足シャキッと倶楽部では、体操だけではなく、いろんな人と楽しく話せるのも楽しみの一つだそうです。いつも笑顔で、教室の準備も率先して手伝っていただいて、スタッフ一同とても助かっています。

「これからもずっと行きます！」と楽しそうに話してくれました。



快足シャキッと倶楽部

運動指導員の指導のもと、転倒予防に着目した軽運動、筋力トレーニングなどをおこないます。今の体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをされたい方など、ぜひ参加してみませんか？

▶開催日 火・金曜日⇨あいくる

木曜日 ⇨夕張太ふれあい館

▶時間 10:30~11:30

▶持ち物 水分補給のための水かお茶、運動靴、タオル

【お問い合わせ】 保健福祉総合センターあいくる



ひだまりサロン

1月16日(木)

10時~12時 書初め

13時~15時 健康体操・カラオケ

1月28日(火)

10時~12時 お楽しみ会

13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる 2階教養娯楽室

問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料相談会(1月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

開催日 (毎週金曜日)	申込み・お問い合わせ	
10日	由仁町社会福祉協議会	☎0123-82-2167
17日	栗山町社会福祉協議会	☎0123-72-1322
24日	南幌町社会福祉協議会	☎378-2088
31日	栗山町社会福祉協議会	☎0123-72-1322

1月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
子育て相談	22日(水)	あいくる	要予約
乳幼児健診	28日(火)	あいくる	個人通知あり
歯科検診・フッ素塗布	28日(火)	あいくる	個人通知あり
各種予防接種	20日(月) ※17日(金) までに予約 27日(月) ※24日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、みずぼうそう おたふく: 無料 その他予防接種: 有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金: 1,000円
快足シャキッと倶楽部	7日(火)・10日(金)・14日(火) 17日(金)・21日(火)・24日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	9日(木)・16日(木)・23日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121
	20日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約