

## 一緒に楽しく学ぼう！健康の道を歩くウォーキング教室 参加者募集

運動習慣がない方、自己流ウォーキングをしている方、楽しく正しい歩き方を学べます。ウォーキングで持久力を高め、疲れにくい身体づくりをし、また周りの景色を楽しみながらストレスを解消しましょう。



### ●とき

4月16日～6月4日  
(毎週木曜日 全8回)  
午前9時30分～正午

### ●ところ

保健センター、健康の道

### ●内容

効果的なウォーキング実技、健康講話、優遊健康器具でのバランス感覚運動

### ●対象

40歳以上の方  
※初めての方優先

### ●定員

30名程度(先着順)

### ●講師

健康運動指導士 尾関 明美氏

### ●受講料

1,500円 ※初回徴収

### ●申し込み

4月10日(金)までに保健センターへ(電話申込可)

## フレッシュリーダー養成講座 受講生募集

とにかく身体を動かすのが好き、ボランティア活動に興味がある、体操の良さを人に伝えたい、そんな方にオススメです。まずは、健康体操の基礎を一緒に学び、運動の楽しさを実感しましょう！



### ●とき

4月14日～平成28年3月8日  
[毎月第2火曜日(6月と7月は第1火曜日) 全12回]  
午前10時～11時40分  
※年度途中からも参加可

### ●ところ

町体育館 小体育室

### ●対象

町内在住の20歳以上の方

### ●講師

健康運動指導士 伊藤 敦子氏

### ●受講料

無料

### ●申し込み

保健センターへ(電話申込可)

## 3月は自殺対策強化月間

### あなたも、悩んでいる人に声をかけてみませんか？

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ、見守る人である「ゲートキーパー」の5つのポイントを紹介します。

①**気づき**…大切な人の様子が「いつもと違う」ことに気づき、声をかけます。

②**傾聴**…本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます。

※責める、容易に励ます、考えを否定することは避けましょう。

③**声かけ**…一歩勇気を出して声をかけてみます。

④**つなぎ**…早めに専門家に相談するよう促します。

⑤**見守り**…温かく寄り添いなが

ら、じっくり見守ります。

※必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

保健センターでは、毎週金曜日に「こころの保健室」を実施しています。家族からの相談も受け付けています。気軽に相談してください。

### ●申し込み

保健センターへ(電話申込可)

## 定期予防接種

次の予防接種は、対象者に通知し、10月から定期接種として町内実施医療機関で実施しています。お済みでない方で接種希望の方は、早めに受けてください。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

#### ●今年度対象者

3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

になる方および101歳以上の方

※5年以内に接種した方は対象となりません。

### 水痘ワクチン定期接種

3～5歳の誕生日前日までの方は、平成26年度に限り1回のみ接種(3歳以前に接種したワクチンも含む。)可能です。接種期間は3月31日までです。

なお、水痘(水ぼうそう)を発症したことがある方は、すでに免疫を持っているので接種の必要はありません。

※1～3歳の誕生日前日までの方は、4月1日以降も接種できます。3歳の誕生日前日までに2回接種してください。

