

フレイル
予防講座

楽しく参加・楽しく継続
はつらつ元気塾 開講します

高齢介護課 (内線231)

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、椅子を使った簡単な体操
認知症予防運動、栄養講話、口腔ケアの講話など
対象者 市内に住んでいるおおよそ65歳以上の方で、医師から運動の制限をされていない方
(血圧の高い方は、医師に教室参加の可否を確認してください)
定員 20人程度
※新型コロナウイルス感染症の影響のため、延期や中止になる場合があります。
※定員に達した場合は、各会場の所在する地区にお住まいの方を優先した上、抽選します。

会場と日程 (1会場14回コース)

会場	実施期間	曜日	時間
1 駄知公民館	7月13日～10月12日 申込期限7月6日	毎週火曜日	午前10:00～11:30
2 妻木公民館	7月15日～10月28日 申込期限7月8日	毎週木曜日	午前10:00～11:30
3 肥田公民館			午後1:30～3:00
4 鶴里・曾木公民館 (※)	7月16日～10月22日 申込期限7月9日	毎週金曜日	午前10:00～11:30
5 泉公民館			午後1:30～3:00
6 下石公民館	11月2日～2月15日 申込期限10月26日	毎週火曜日	午前10:00～11:30
7 泉西公民館			午後1:30～3:00
8 土岐津公民館	11月4日～2月10日 申込期限10月28日	毎週木曜日	午前10:00～11:30
9 とき陶生苑			午後1:30～3:00

※全14回のうち、鶴里公民館で1～7回目、曾木公民館で8～14回目を開催します。

フレイル予防
健康づくりサポーター養成講座

期 日 7月13日・27日、8月3日・17日・31
日の火曜日 (全5回)
時 間 午後1時30分～3時30分
場 所 セラトピア土岐
内 容 フレイル予防 (口腔・栄養・運動など)
についての講話、ときげんき体操など軽
体操実技、認知症サポーター養成講座
対 象 フレイル予防や地域活動に関心があり、
講座修了後に地域のフレイル予防活動な
どに参加したい方 (全5回参加できる方)
定 員 20人 (先着順)
申込期限 7月6日 (火)

申・問 高齢介護課 (内線231)

人間ドック (国保・後期高齢)
受診者を追加募集します

国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入して
いる方を対象に人間ドックの募集を行いました。定
員にまだ余裕があります。健康増進のため、健康度を
チェックしてみませんか。
※後期高齢者医療制度の「半日ドック(胃カメラ)」、「脳
ドック」のコースは定員に達したため、追加募集を
行いません。
※特定健診、ぎふ・すこやか健診との重複受診はでき
ません。
受診時期 令和3年12月～令和4年2月※受診日時
は、受診日の1カ月前までに市立総合病院
から連絡します。
申込方法 人間ドック申込書 (4月に送付しています)
を市民課保険年金係へ提出 (郵送可) して
ください。各支所でも受け付けます。
申込期限 7月15日(木) 先着順。当日消印有効
申・問 市民課保険年金係 (内線133)



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

6月は食育月間!

毎月19日は食育の日!

私 私たちの食を取り巻く状況は多様化し、便利な世の中になりました。しかしその反面、つい食べ過ぎてしまったり、偏った食事内容になったりと、食生活は乱れがちです。栄養は不足しても過剰になっても体に負担がかかります。偏った食生活を続けることと生活習慣病にもつながります。

食 食育は、生きる上で知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することが出来る人間を育てることです。

新生活にも慣れてきたこの時期に、生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために、皆さんも「食べる力」を少し考えてみませんか?

! エネルギーのとり過ぎ
肥満、糖尿病、虚血性心疾患 など

! 脂肪のとり過ぎ
肥満、脂質異常症、虚血性心疾患 など

! 食塩のとり過ぎ
高血圧、脳卒中、胃がん など

! ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足
こつ そしょうしょう 骨粗鬆症、貧血 など

Q バランスの良い食事ってどんな食事?

主菜
魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理です。
たんぱく質を多く含みます。

副菜
野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。
各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主食
ごはん、パン、めんなどの穀類を主材料とする料理です。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

ポイントは
主食・主菜・副菜をそろえること!
主食、主菜、副菜の組み合わせを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



問 保健センター (☎2010)