

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!

食育は、生きる上で
の基本であって、
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
とができる人間を育てる
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？

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、偏った食生活を続
けると生活習慣病にもつ
ながります。

⚠ 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。



土岐市食生活改善推進員
清水明美さん

問 保健センター (☎⑤2010)