



# 2月のはつらつ館行事

開館時間/9:00~16:00 休館日/日曜日および祝日・休日  
対 象/市内に在住の、おおむね65歳以上の方 利用料/1日100円  
◆講師の都合などで、日時など変更になる場合があります。◆行事の日以外のご利用もお待ちしています。

…おおむね65歳以上の方 (利用料100円) …小学生 (利用料無料) 予…要予約 先…先着順

## 木幡北山はつらつ館 ☎(43)6771

日時	行事名	対象(定員)
2月1日、8日、15日、22日(金) 10:00~11:30	はつらつダンス *参加費 100円	(10人)
2月4日(月)、27日(水) 10:00~12:00	はつらつ雑談会★	(10人)
2月5日、12日、19日、26日(火) 10:00~12:00	詩舞を踊りましょう	(10人)
2月6日(水) 10:00~11:30	ハワイアンダンスを 楽しく踊りましょう	(10人)
2月7日、21日(木) 10:00~11:30	詩吟教室 *参加費 100円	(10人)
2月7日、21日(木) 13:00~15:00	日舞を踊りましょう	(10人)
2月12日(火) 13:00~14:30	太極拳★ *参加費 100円	(10人)

日時	行事名	対象(定員)
2月13日(水) 13:30~16:00 20日(水) 10:00~12:00	手芸教室(かぎ編み小物・PPテープ・レザー) *参加費 100円	(10人)
2月14日(木) 10:00~14:30	かんたん料理 *材料費 実費	(10人)
2月18日、25日(月) 10:00~12:00	絵手紙教室①② *参加費 100円	(10人)
2月18日(月) 13:30~15:00	健康相談★	(10人)
2月28日(木) 10:00~12:00	コカリナ教室 くるみ① *参加費 100円	(30人)
毎週 月・水・金 13:30~16:00	ラージボール卓球	(10人)

設備/カラオケ、輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー、卓球、血圧計  
※行事の時には使用できない場合があります。  
★…おおむね60歳以上の方

## 泉はつらつ館 ☎(43)2231

日時	行事名	対象(定員)
2月1日(金) 13:00~15:00	やさしいフラダンス	(10人)
2月4日(月) 10:00~11:00	ゆったり体操	(10人)
2月5日(火) 9:30~12:00	ちぎり絵 *材料費 実費	(10人)
2月8日、22日(金) 10:00~11:40	電子オルガンに合わせて 歌いましょう	(10人)
2月16日(土) 10:00~11:30	クッキング 世代間交流(クッキー作り) *参加費 100円	(10人)

設備/カラオケ、ペタンク、輪投げ、囲碁、将棋、マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク、乗馬マシン  
※行事の時には使用できない場合があります。

日時	行事名	対象(定員)
2月18日、25日(月) 13:00~15:00	日舞にチャレンジ	(10人)
2月20日(水) 10:00~11:50	健康相談	(10人)
2月23日(土) 10:00~11:30	体を動かしましょう 世代間交流	(10人)
毎週 火・木 9:00~16:00	卓球&ラージ卓球	(10人)
毎週 月~土 9:00~12:00	グラウンド・ゴルフ	(10人)

### ☎ 一般健康相談(要予約)

2月18日(月)  
時 間/9:00~12:00  
13:30~16:30  
内 容/栄養相談・健康相談  
場 所/市保健福祉センター  
参加費/無料  
予約・問い合わせ/健康増進課  
☎(43)1118

### 健康増進課から

#### ○この時期、感染性胃腸炎にご注意ください

感染性胃腸炎は、冬場に流行します。原因としては、ノロウイルスなどの様々なウイルスや細菌などがあります。トイレの後や食事前の手洗いの励行などを心がけて、感染を防ぎましょう。

#### ○今年もインフルエンザの季節が、やってきました

季節性のインフルエンザは、日本では、例年11月から4月に流行するといわれています。次のことを心がけて、感染を防ぎ、冬を乗り切りましょう。

- 1 うがい・手洗いを徹底する。
- 2 人ごみや繁華街への外出をなるべく控える。
- 3 熱、せき、くしゃみ等の症状があるひとは、マスクをつける。
- 4 加湿器などで部屋の空気の乾燥を防ぐ。
- 5 睡眠・休養を十分にとり、バランスの良い食事を摂取することも大切です。



問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

### すこやか矢板21シリーズ⑦

#### 「血圧にやさしい生活を…」

寒い季節は、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。

日常生活のちょっとした行動で、血圧は急に上がることがありますので、注意が必要です。

### 血圧にやさしい生活を

#### 1. 温度差

トイレや脱衣所は、暖房器具で暖めるとよいでしょう。

#### 2. 入浴

38℃から40℃くらいのお風呂に入りましょう。入浴する時は、かけ湯をしてから入浴しましょう。

#### 3. 生活習慣

お酒の席が多い時期です。多量飲酒は血圧を上げます。適度な運動とバランスの良い食事をしましょう。

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

### 「おしゃれ教室」を開催しました

12月5日(水)、介護予防のための「おしゃれ教室~身だしなみ編~」を資生堂(株)から講師をお招きし、開催しました。

身だしなみを整えることは、身体機能の向上や脳の活性化などの効果があり、介護予防になることを教えて頂きました。

男女33人が参加し、そのうち22人の方が、スキンケア体験を希望されました。スキンケア後は、みなさんお肌の輝きがアップしていました。



問い合わせ/福祉高齢課 ☎(43)1116