



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

介護予防事業で長生きを

日 本人の平均寿命は、この半世紀で飛躍的に延び、わが国は世界一の長寿国となりました。でも、問題はその中身です。どうすれば少しでも長く、元気でいきいきと過ごすことが出来るか考えてみませんか。

田原市では、寝たきりや痴呆を防ぐため、いろいろな介護予防教室を開催しています。詳しくはお問い合わせください。

【筋力トレーニング教室】

転倒からくる寝たきりを防ぐ
トレーニング器具を使い、筋力や柔軟性、バランス能力を改善し、転倒を予防します

【シルバー健康体育大学】

講習やストレッチ、整体運動、

エアロビクスをとおして体力・持久力・バランス能力を向上させます

【すこやか元気体操】

リズム体操や太極拳、ストレッチなどを継続し、体力・バランス能力を向上させます。

閉じこもりからくる痴呆・寝たきりを防ぐ

【閉じこもり予防教室】

体操やレクレーション、季節の行事など、仲間と楽しく過ごして、閉じこもりを防ぎます。

【いきいき倶楽部】

手工芸や調理など、仲間とともに活動することで生きがいを持ち、意欲的な生活を送り、閉じこもりを防ぎます。

【音楽教室】

歌唱や楽器演奏など、音楽活動で脳に刺激を与え、記憶を呼び起こし、脳の活性化を促して、痴呆の予防や進行を抑えます。

好きなことに意欲的に取り組む、老化のスピードを遅らせ、自分自身が健康だと感じ、充実感をもって生きられる期間「健康寿命」を延ばしましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	田原福祉センター 赤羽根支所	
パパママスクール(予約制)	7月12日(月) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体操、赤ちゃんの人形沐浴など
こねっと	7月13日(火) 午前9時30分～10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	7月27日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	7月6日(火) 午前9時30分～11時	六連市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	7月13日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	7月14日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	7月15日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
	7月16日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
6月13日(日)	金武医院	☎22局3481
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
6月20日(日)	宮木内科	☎23局0232
	花井歯科医院	☎23局1661
6月27日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	きまた眼科	☎23局1092
	かわい歯科	☎24局0080

月日	当直医	電話番号
7月4日(日)	渡會医院	☎45局2516
	まち眼科	☎22局2710
	平野歯科医院	☎22局0214
7月11日(日)	國見医院	☎22局0756
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	仲谷歯科	☎23局2327

診療時間▶ 内科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶☎22局2131