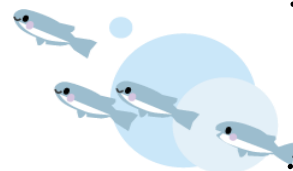


令和7年度

「がんばろう会」年間計画



河原町では、みんなで楽しく、生活習慣病の予防や改善を進める「がんばろう会」を毎月1回開催しています。生活習慣病について学びたい方、健診で数値（血圧、脂質、血糖値等）が高めの方（治療中の方も含む）など、皆様のご参加をお待ちしています。まずは見学からでもOK。お気軽にお問い合わせください☆

<定例会>

- 会 場 河原町老人福祉センター 1階 たまり場カフェ
(内容によって集合場所の変更あり)
- 時 間 午前9時30分～11時
- 年会費 500円

月 日	内 容	当番
4月28日(月)	体操、室内ウォーキング	1班
5月26日(月)	管理栄養士の話 *管理栄養士	2班
6月23日(月)	測定会(骨密度)	1班
7月28日(月)	運動研修 *健康運動指導士	2班
8月26日(火)	お口の話 *歯科衛生士	1班
9月24日(水)	レクリエーション(室内ゲーム)	2班
10月27日(月)	レクリエーション(室内ゲーム)	1班
11月25日(火)	災害時の食事と調理実習 *食育推進員	2班
12月22日(月)	健康についてのお話 *保健師	1班
1月26日(月)	管理栄養士の話 *管理栄養士	2班
2月24日(火)	総会(今年度の振り返り、次年度の計画)	1班
3月23日(月)	運動研修 *健康運動指導士	2班

- 内 容 定例会
- ①健康チェック(血圧測定・体脂肪率測定)
 - ②体操(しゃんしゃん体操・ラジオ体操)
 - ③近況報告・情報交換

- 持参する物 水分補給できるもの(お茶等)、タオル

- そ の 他
- ①年1回は健康診断を受けて、健康状態のチェックをしましょう。
☆健診受診後は定期健康相談の個別相談の利用もおすすめです
 - ②毎月、会の終わりには次月の当番を確認しましょう。

- 当番の仕事
- ①会場の準備: 血圧計、体脂肪計に電池を入れる。
 - ②会の進行、記録
 - ③片付け



【問い合わせ先】河原町総合支所市民福祉課 保健師 71-1724