

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12☎	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
26☎	デイケア 母性相談	9:30~15:00 13:00~17:15	

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3☎	機能訓練	10:00~	千厩保健センター
4☎	デイケア		

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4☎	あそびの教室「かんがるー」	9:30~11:30	東山保健センター
5☎	歯つらつ健口教室	13:30~15:30	
20☎	やまゆりの会	10:00~14:30	松川公民館
27☎	歯つらつ健口教室 あそびの教室「こあら」	9:30~11:30	

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2☎	げんき塾(運動機能向上)	9:30~11:30	室根保健センター
4☎	ふれあい会	9:30~15:00	気仙沼市
9☎	げんき塾(運動機能向上)	9:30~11:30	室根保健センター
13☎	母性相談	8:30~17:15	
16☎	げんき塾(運動機能向上)	9:00~11:30	
26☎	げんき塾(口腔機能向上)	9:30~11:30	
27☎	母性相談	8:30~17:15	

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3☎	てんとう虫教室	10:00~15:30	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:30~15:30	
7☎	川崎健康福祉まつり	10:00~15:00	川崎農村環境改善センター
12☎ 23☎	お元気運動教室	9:30~11:30	
24☎	てんとう虫教室	10:00~15:30	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:30~15:30	
25☎	ヘルシー教室	10:30~11:30	川崎農村環境改善センター

(一関地域の続き)

♥玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けていくことで、自然と筋力や体力が鍛えられ、基礎体力が向上します。  
新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。  
※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの人は会場へ持参してください。

日	時間	会場
4☎	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
11☎		山目公民館
13☎		
27☎		

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺 ☎23-9089または一関保健センター

♥2月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事や栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
9☎	9:00~16:00	一関保健センター
23☎		

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥2月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9☎	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	ふれあい会	10:00~12:00	
	玄米ニギニギ体操教室	13:30~14:45	
23☎	母性相談・一般相談	9:00~17:00	
	ふれあい会	10:00~14:00	

一関・花泉地域共通

♥すくすく子育て学級

◇開催日…①2月10日☎②2月24日☎  
◇時間…10:00~11:50  
◇会場…一関保健センター  
◇対象…20年8~9月生まれのお子さんの保育者  
◇内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手遊び・指遊び、事故と病気の予防についてのお話、ファミリーサポートセンターの紹介  
◇定員…先着親子20組  
◇申込期限…2月6日☎  
◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター  
※託児ボランティアによる託児室を設けますので、お子さんを連れて受講できます。

♥こころの健康相談

「最近眠れない」「不安でイライラする」などでお困りの人はご相談ください。専門の医師や保健師が相談に応じます。予約制ですので、希望する人は電話でお申し込みください。  
◇開催日…①2月6日☎②2月20日☎  
◇会場…①平泉町保健センター②室根保健センター  
◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415またはお住まいの地域の保健センター

♥フリースペースの開設

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。希望する人は利用日前日までに申し込みください。  
◇日時…2月2日☎・16日☎14:00~17:00  
◇会場…一関勤労青少年ホーム  
◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415

♥「すっきりしぼーる講座」参加者募集

ボール運動などの有酸素運動は、生活習慣病の予防や体力増進に適しています。エクササイズボールを使いながら運動し、より健康な体を目指しましょう！  
※医師により運動の制限を受けている人は参加できませんのでご了承ください。

◇日時・会場

日	時間	会場
6☎	10:30~11:30	一関総合福祉センター
13☎		一関保健センター
20☎	8:45~15:00	移動研修など

◇定員…20人

◇参加費…無料

◇申込期限…2月5日☎

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥2月の健康相談

地区	日	時間	会場	地区	日	時間	会場
一関	3☎	10:00~11:30	8 民区公民館	巖美	4☎	10:00~11:30	瑞山公民館
	5☎	13:30~15:00	20区公民館		10☎	10:00~11:30	滝原世代交流館
	16☎	13:30~15:00	台町公民館		17☎	10:00~11:30	上野公民館
	17☎	13:30~15:00	八幡町地区防災拠点施設		17☎	10:00~11:30	自然休養村管理センター
	19☎	10:00~11:30	17民区集会所		23☎	13:30~15:00	広面生活改善センター
	20☎	10:00~11:30	宮坂集会所		26☎	10:00~11:30	やびつ公民館
山目	4☎	10:00~11:30	立沢集会所	萩荘	26☎	13:30~15:00	清水沢公民館
	5☎	9:30~11:30	清水公民館		6☎	10:00~11:30	6区公民館
	12☎	10:00~11:30	12区ふれあいセンター		6☎	10:00~11:30	11区公民館
	12☎	13:30~15:00	4区公民館		9☎	10:00~11:30	高梨公民館
	16☎	10:00~11:30	7区集会所		12☎	10:00~11:30	江川公民館
中里	4☎	10:00~11:30	里が丘公民館	24☎	13:30~15:00	駒下集会所	
真滝	3☎	10:00~11:30	三関公民館	舞川	18☎	10:00~11:30	11区集会所
	5☎	13:30~15:00	2区公民館		24☎	10:00~11:30	6区公民館
	23☎	10:00~11:30	狐禅寺公民館	弥栄	3☎	10:00~11:30	西風公民館
	25☎	13:30~15:00	3区集会所		18☎	10:00~11:30	鶴巻集会所
	26☎	10:00~11:30	ふれあい会館		20☎	10:00~11:30	本郷集会所
	27☎	13:30~15:00	牧沢集会所		26☎	10:00~11:30	平沢分館

♥心の健康を大切にしていますか？

体の健康の目安となる体重、血圧、血糖値は日ごろから気をつけている人も多いと思いますが、実は「こころの健康」にも目安があります。  
もう一度自分のこころの健康について振り返ってみてはいかがでしょうか。

◇こころの健康チェックリスト◇

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような気がする

2つ以上の症状が2週間以上続いていて、つらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出る場合は、下記の機関への相談をおすすめします。

困ったこと、つらいことは一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。

◎相談先…県精神保健福祉センター ☎019-622-6955または一関保健所 ☎26-1415、一関保健センター

♥自死遺族相談・交流会「わかちあいの会」

家族などを自死で亡くした人の相談・交流の会です。自死遺族の会(りんどうの会)を開いている人たちを迎え、語り合う時間をもちます。

参加を希望する人は事前にお申し込みください。

◇日時…2月21日☎14:00~16:00

◇会場…一関保健所

◇内容…ミニ講話、語り合い

◇参加費…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415