

令和2年度 市民健康講座のお知らせ

☆☆☆ ご参加いただく前に、必ずご確認ください ☆☆☆

場 所：一関保健センター（山目字前田13-1）1階 多目的ホール

定 員：50名

申込み：電話での事前予約が必要です。

申込み先：健康づくり課（一関保健センター2階） ☎ 0191-21-2160

持ち物：マスク（ご着用をお願いします）、筆記用具、水分補給のための飲み物

※裏面の新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては急遽中止になる場合があります。



市民健康講座は、健康いちのせき21マイレージポイント対象事業です。

日 時	テーマ	内 容	講 師
1 8月11日(火) 10:00~11:30	予疾病 防病	【講話】 withコロナ 最新!!熱中症予防	健康づくり課 保健師
2 9月3日(木) 10:00~11:30	のこ 健こ 康ろ	【講話・実技】 ◎ゲートキーパー養成講座 心に寄り添う傾聴とは	健康づくり課 保健師
3 10月6日(火) 10:00~11:30	栄 養	【講話・演習】 ◎すっきりスマート教室（栄養） 糖尿病危険度予測シートで食事チェック	健康づくり課 栄養士
4 11月19日(木) 10:00~11:30	運 動	【運動実技】 withコロナ ◎すっきりスマート教室（運動） お家で楽しむ筋力キープ体操①	健康運動指導士
5 12月10日(木) 10:00~11:30	感 染 症 予 防	【講話】 withコロナ 基本の感染症予防	一関薬剤師会 講師
6 1月15日(金) 10:00~11:30	運 動	【運動実技】 withコロナ ◎すっきりスマート教室（運動） お家で楽しむ筋力キープ体操②	健康運動指導士
7 2月18日(木) 10:00~11:30	介 護	【講話】 認知症サポーター養成講座	認知症地域支援 推進員
8 3月16日(火) 10:00~11:30	健 診	【講話・体験】 ◎特定保健指導体験 健康づくりのための健診結果活用法	健康づくり課 保健師

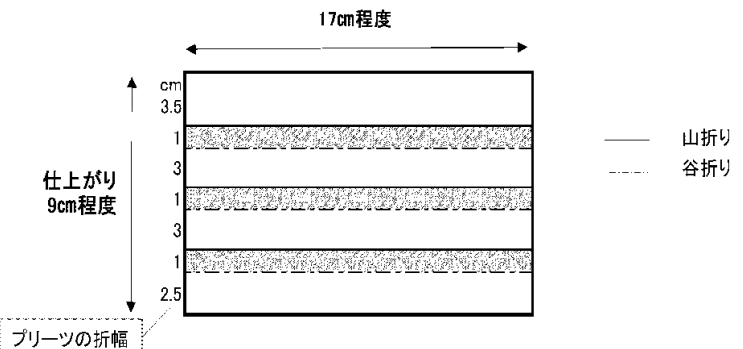
※申込期限は講座開催日の前日までです。

ご協力ください! (新型コロナウイルス感染症拡大防止)

- 体調の確認
(本人や家族に発熱やかぜの症状など体調不良の方がいる場合は参加をご遠慮ください。)
- マスクの着用
(マスクがない場合は、ハンカチ2枚を活用した簡易マスク等(下記)を着用ください。)
- 手指の消毒
(会場への入退室時には、設置している手指消毒用アルコールで消毒してください。)
- 会場の換気
(定期的に会場の換気を行います。体温調節が可能な服装でご参加ください。)
- 人との間隔
(参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばし、手が届く範囲以上(最低1m)あけてください。)

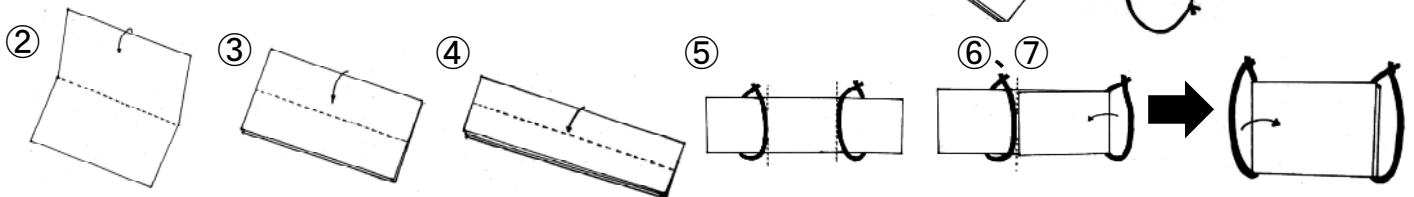
★手作りマスクの作り方(参考)★

- ①縦17cm×横21cmに裁断した布を、2枚用意する。
- ②布を中表にし、上と下を縫う。(縫い代0.5cm程度)
- ③②を外表にし、プリーツ(ひだ)とつくる。
- ④横の端をかがる。
- ⑤横を内側に1.5cm程度折り、縫う。
- ⑥ゴム(ヒモ)を通す。



★★ハンカチマスクの作り方(参考)★★

- ①ある程度大きいハンカチ(50cm×50cm程度)、ヘアゴムを準備する。
- ②ハンカチを広げ、まず半分に折る。
- ③②で折ったものをさらに半分に折る。
- ④③で折ったものをさらに半分に折り、8分の1の幅にする。
- ⑤幅3等分の位置にヘアゴムを左右から通す。
- ⑥左右それぞれのヘアゴムが中に入るようにハンカチを内側へ折る。
- ⑦マスクの形になり完成!



《お知らせ》

絶賛!! 開催中



ラジオ体操チャレンジ!!

この取組は、健康いちのせき21
マイレージポイント対象です。
(月10回実施で1点、最大3点まで)

適度な運動は、心も体も元気にします!

FMあすもで「ラジオ体操第一」を定期的に放送しますので、
自宅や職場、みんなで取り組んでみませんか?
新型コロナウイルスに負けない一関市をめざしましょう!

放送時間: 毎週月～金曜日 14時



取組状況が分かるものをご持参ください
(例: カレンダーに○印を付けたもの)