

# 4月号健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00～ 場所:保健福祉センター 時間:13:30～	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00～	
5	6	7	8	9	10	11
				★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00～ 場所:保健福祉センター 時間:13:30～ ☆ぽてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00～	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00～ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30～	
12	13	14	15	16	17	18
		○出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00～11:30 ●フツ素塗布 場所:保健福祉センター 時間:(受付)9:45～		★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00～ 場所:保健福祉センター 時間:13:30～	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00～ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30～ ☆園開放 場所:認定こども園 時間:10:00～11:30	
19	20	21	22	23	24	25
		☆どんどんパーク 場所:認定こども園 時間:10:00～11:30		★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00～ 場所:保健福祉センター 時間:13:30～ ☆ぽてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00～	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00～ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30～	
26	27	28	29	30		
	○出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00～11:30			●健康相談 (南館町・城丘) 場所: 南館・城丘ふれあいセンター 時間:10:30～11:00		

# 4月のおもな予定



令和8年度が始まります！

令和8年度も町内各地区での、総合健診・巡回検診をはじめとした、各種事業が始まります。

また、老人クラブや町内会などの集まりの際に、ご要望があれば、保健師・栄養士による健康相談や健康教育（生活習慣病予防、フレイル予防など…健康に関するお話）を行っています。

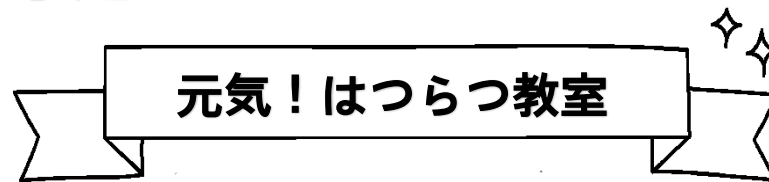
詳細が知りたい、わからない点がある…等ございましたら、健康増進係までご連絡ください。

総合健診チラシは  
こちらから



お問い合わせ：

保健福祉課健康増進係 ☎ 0139-64-3319



元気！はつらつ教室

『元気！はつらつ教室』では、おおむね55歳以上の方を対象とした運動教室を行っています。

運動を始めてみたい方、運動を続けたいと思っている方へ、運動の先生が楽しく教えてくれます。生活習慣病予防・改善や日頃のストレス発散など、将来介護を必要としない体づくりを目指しましょう！

【期間】 令和8年4月～令和9年3月までの1年間

【内容】 ①柔軟性を保つためのストレッチ  
②歩行機能向上のための筋力トレーニング  
③転倒予防のためのバランストレーニング

【各会場・時間】

- 館地区 館地域振興センター(木) 時間：10:00～11:30
- 下地区 保健福祉センター (木) 時間：13:30～15:00
- 鶉地区 鶉地区研修センター(金) 時間：10:00～11:30

教室に関するお問い合わせ：

保健福祉課地域包括支援センター係 ☎ 0139-67-2299



## ～今月の健康相談～

日時	地区	会場	時間
30日 (木)	南館・城丘	南館・城丘 ふれあいセンター	10:30 ～11:00