

地域のみなさんの集まりに理学療法士や保健師を派遣します！

費用
無料

健康福祉課では、地域の概ね65歳以上の方の、サロンや老人クラブ等の10人程度の地域の通いの場の集まりに対して、無料で医療専門職の派遣を行います。令和4年10月～令和5年3月ごろの間に、ご希望がある集まりの代表者の方は役場健康福祉課健康担当保健師まで、ご相談・お問い合わせください。
【メ切：9月16日(金)】

元気モリモリ体操を
自分たちの集まりでも
新しく始めてみたい！



理学療法士や保健師が伺って、元気モリモリ体操やストレッチなどのやり方をお伝えします。
元気モリモリ体操は1回で約40分かかります。椅子に座ったままで、取り組みやすい体操です。おもりを使うことで本格的なトレーニングにもなります。



自分たちの集まりでも
健康に関する話を聞いて
みたい！



町から様々な医療専門職を派遣し、健康に関する講話を実施します。講話の他、体力測定と個別の相談会の開催なども可能です。
(講話テーマ(例))



- 理学療法士…腰痛予防・肩こり予防・膝痛予防の話 等
- 管理栄養士…高血圧予防、糖尿病予防、栄養バランスについて 等
- 歯科衛生士…口臭予防、歯の健康、口から免疫力を高める 等
- 保健師など…町の医療費等の現状、認知症予防、感染症対策、健康寿命を延ばすには？ 等

※派遣の時期は、依頼があってから概ね2ヶ月後とさせていただきます。

※コロナウイルス感染症の流行や講師の都合により、派遣の時期や回数はこちらで調整させていただくことがありますので、ご了承ください。



【担当】健康福祉課 健康担当 保健師
☎66・3111 内線133

ちちぶ定住自立圏事業「妊娠・出産・子育て包括支援事業」

助産師による「ほっとハグくむ…ママサロン」INながとろ

秩父都市内の会場で行っているママサロン（長瀬会場は毎月、第1金曜日）ですが、8月は特別に、長瀬会場で2回実施します。

自分のからだは大丈夫かな、母乳育児したいけどトラブルが多くて困ってしまう、卒乳のタイミングっていつなの？など子育てに関する様々な悩みに助産師が個別で相談に乗ってくれます。お子さんの体重測定もできますし、利用をしたことのない人も大歓迎です。是非ご利用ください。

長瀬会場

日程：8月5日(金)、8月24日(水) ※9月は2日(金)です。

時間：午前の部 午前10時～正午、午後の部 午後1時～3時（予約不要・無料）

場所：ふれ愛ベース長瀬

※8月24日(水)の横瀬児童館のママサロンはお休みです。



問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線133