

高瀬西地域づくり協議会

【令和6年度新規行事予定】

1. 福祉推進部会

① 地域でまると健康教室

令和6年度

地域でまると健康教室

……65歳以上の方へ。今後の健康づくりについて、学びませんか？……

高瀬西地域づくり協議会では、南砺市健康課と協働で、みなさまの健康づくりを応援するために、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士等が地域に出向く健康教室を開催します。

是非、この機会に参加して、元気な今から「健康づくり」に取り組んでみませんか。

対 象	65歳以上で全2回参加できる方
日 程	全2回 ＜第1回＞ 6月21日（金） （9時30分～14時30分） ＜第2回＞ 7月5日（金） （9時30分～11時30分）
会 場	高瀬西交流センター
参加費	無料

内 容	・高齢期の体の健康について（からだの学習、食事、運動、お口のケア） ・簡単体力チェック、健康バランス弁当試食、 新 ベジチェック：専用の機械を使って「野菜の摂取量」を調べます。 ・個別相談 ※ 詳しくは裏面をご覧ください。
-----	--

申込み・問い合わせ

高瀬西地域づくり協議会 福祉推進部会
FAX/TEL：22-6600

内 容

回数	日 時	主な内容とテーマ	持 ち 物
第1回	6月21日 （金） 9:30～14:30 （1日）	① からだの学習 ・将来の自分を想像してみよう ・生活習慣病とフレイル ② 食の学習 ・一日の食事の摂取量と バランスチェック ・健康バランス弁当試食（昼食） ③ お口の学習 ・お口の健康を維持するために ・お口の体操 ④ 体を動かしましょう ・簡単にできる運動 ・簡単体力チェック	持っている方 ・お薬手帳や血圧手帳など ・今年度受診した健診結果など
第2回	7月5日（金） 9:30～11:30 （半日）	① 「運動」体を動かしましょう ・簡単体力チェック ② 咀嚼力チェック ③ 個別相談	持っている方 ・お薬手帳や血圧手帳など ・今年度受診した健診結果など

※毎回、体重・体脂肪・血圧、ベジチェック等を測定します。

② とやま健康パーク「いきいきコース」 南砺の日を利用

10月11日（金） 午前8:20 高瀬ふれあい体育館駐車場出発

午後4:10 帰宅

いきいきコース

いきいきコースは、高齢者の皆さんが、健康で生きがいのある生活を送ることができるように生活体力をつけ、社会参加性を高めていただくことを目的としたコースです。

対象者：65歳以上の方（予約制）
開催予定日：日程についてはお問い合わせください

実施内容

項目	内容
問診チェック	問診票の記入を通して、食事、運動、休養などの生活状況を問診により確認します。
身体測定	血圧・身長・体重・体脂肪測定
生活体力測定	6種類の測定を実施します。 日常生活に必要な歩行能力、起居動作、手腕作業、身辺作業の4種目と握力、閉眼片足立ちを測定します。
eスポーツ体験	「窓ふきの達人」というゲームプレイを通して、フレイル予防
*健康チェック	希望者のみ（※有料、1項目520円、2項目から260円）別紙ちらし参照
昼食・結果説明	ヘルシー弁当を食べます 生活体力測定の結果説明
プログラムの実践	自由利用 運動体験、温泉入浴等

2. 総務環境部会 中山間地域「話し合い」促進事業

「高瀬西みらい会議」

・1回目 8月31日（土） AM
・2回目 10月12日（土） AM
・3回目 11月10日（日） 1日
・4回目 12月15日（日） AM



参加者
大募集

8/31^①
9:00～11:30
高瀬西交流
センター

〇〇のこれから、一緒に考えませんか？

「〇〇でもっとこんな活動がしたい」
「こんな〇〇になったらいいのにな」など
それぞれが地域への想いをお持ちではないでしょうか？
そんな「想い」を、地域で共有し、実現に向けて一緒に形にしてい
くイベントです。

皆様のご参加をお待ちしています！

申込方法・申込期限

令和6年〇月〇日（木）まで
参加をご希望される方は〇〇までご連絡ください