

健康ステーション 拠点活動



健康ポイント対象事業

今月の活動日は次の通りです。
速歩トレーナー貸出希望の方は活動日にお越しください。

健康ステーションの参加で健康ポイントがたまります。健康ポイントカードを作って、ポイントをたくさん貯めましょう。

【日時】

11月5日(水)

9時45分～11時45分

【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナー貸出・診断・返却
- ・健康チェック
- ・血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

【場所】

役場1階

ミーティングルーム1

【利用料金】

無料

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎ 54-5550

個別健康相談

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

11月5日(水)・20日(木)

※要予約

- ・一人(一組) 30～40分程度
- ・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎ 54-5550

認知症カフェに 来てみませんか？

認知症カフェ「ねこのてそとカフェ」は、認知症の方やその家族、介護や福祉などの専門家などが気軽に集える場所です。談話スペースや専門職との相談スペースなどを設けています。認知症の介護にお困りの方や支援者の方など、お気軽にお越しください。

【対象者】

村内在住で認知症症状のある方とその家族、支援者、地域住民の方

【日時】

11月8日(土) 14時～15時

【定員】

15名程度 ※要申込

【申込期間】

11月6日(木)まで

【参加費】

無料

【場所】

特別養護老人ホームあすかの里
(明日香村大字越280)

【申し込み・問い合わせ】

特別養護老人ホームあすかの里

☎ 54-5557

認知症予防教室



健康ポイント対象事業

今月のテーマは「目指せ！健康長寿、防ごう！フレイル」です。

日常生活で行える予防法について、実践を交えて交流しながら学びましょう。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

11月19日(水) 14時～15時

【定員】

30名程度 ※要申込

【申込期間】

11月14日(金)まで

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課

明日香村地域包括支援センター

☎ 54-5550