

【健康福祉だより】

①もっと元気になる講座

日 時：令和7年3月25日(火) 午後1時30分～2時30分

会 場：最上町健康センター視聴覚室

講 師：山形大学医学部附属病院 研修医 小松 ^{りんたろう} 麟太郎 氏

※申し込み不要ですので、皆様奮ってご参加ください。

②^{わす}ものの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近ものの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？ものの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日 時：令和7年4月8日（火）

時 間：午前9時～11時

会 場：最上町健康センター

対象者：ものの忘れが心配な方やそのご家族

内 容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

③いきいき百歳体操

町では足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、『いきいき百歳体操』を推進しています。現在、取り組んでいる地区・団体も増えていますが、新たに取り組みたい、まずは話を聞いてみたい等々ありましたら、地域包括支援センター（☎43-3117）へご相談ください。

※いきいき百歳体操は、約40分間、イスに腰をかけテレビを見ながら準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。週に1回行えば効果があると言われています。