

【健康福祉だより】

①もっと元気になる講座

日 時：令和7年4月22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 佐藤 ^{かぜおき}風興 氏

※申し込み不要ですので、皆様奮ってご参加ください。

②献血のお知らせ

今年は年2回の献血事業を予定しています。“「あなた」を必要としている「だれか」”のために、皆様からの400ml献血のご協力をお願いします。

※詳しくは、
山形県赤十字血液センターの
ホームページをご確認ください

日 時：令和7年5月15日(木)

※次回は10月9日(木) 予定

時 間：午前9時30分～11時30分
午後1時～3時

場 所：中央公民館

※献血カード、アプリ等で、ご自身の献血可能日を確認の上、ご来場ください。



<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課

☎ 4 3 - 3 1 1 7

裏面もご覧ください⇒

③^{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5月13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。

④転倒予防教室

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『転倒予防教室』を開催しています。『介護はまだまだ先の話し…』ではありません。

早めに教室に参加して、これからも健康長寿でハツラツ人生を満喫しましょう！！

内容：社会福祉協議会健康クラブ職員が地域に出向いて転びにくい体をつくるための講話や実技、また百歳体操に取り組んでいる団体向けには「いきいき百歳体操」のさらに効果的な方法をお伝えします。

※まずは地域包括支援センター（☎43-3117）へご相談ください。