【健康福祉だより】

①もっと元気になる講座

日時：令和7年5月27日(火) 午後1:30~2:30

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 侑羅^{ゆうら}氏

※申し込み不要ですので、皆様奮ってご参加ください。

②足腰若がえりクラブ

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自立した生活を送るために、運動指導員からの指導を受けながら運動をしてみませんか？

日時：令和7年 6/2 ~ 7/10の間

毎週月曜日と木曜日の週2回 (12回コース)

時間：午後2時 ~ 3時

場所：最上町健康センター内 健康クラブ

(※会場使用料として毎回310円をご負担いただきます。)

対象者：65歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

定員：10名

内容：運動指導員による腹筋・背筋など体幹及び下半身を鍛える
軽体操や柔軟運動、脳トレーニングなど

申込み：令和7年5月23日(金)までにお申し込み下さい。

※裏面もご覧ください⇒

③ そうだんもの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近も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6月10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 せいねんこうけんせいどそうだんかい成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分な人の財産や権利を守るための重要な制度です。自身と家族を守るために成年後見制度について知り、利用を考えてみませんか？

日時：令和7年6月24日（火）

時間：午前10～11時30分

場所：最上町健康センター

内容：社会福祉士による個別相談（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もいたします。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課

☎43-3117