

# 《 《 《 健康福祉だより 》 》 》

～「ウエルネスタウン最上21」推進のために 毎月21日は健康の日～



## ①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？

**日程：**令和8年4月14日(火)

**時間：**午前9時～11時

**場所：**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）

## ②いきいき百歳体操教室

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、『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、下記の会場でも行っています。最近外出の機会が少なくなっている方、興味、関心のある方、参加してみましよう!!

**開催日：**令和8年4月から 毎週 火曜日 または 金曜日

※『百歳体操』は週に1回行えば効果があると言われています。

**時間：**①午前9:30～10:30、②午前10:30～11:30

※申し込み多数の場合、曜日や時間の調整をさせていただきます。

**場所：**NPOアルカディアもがみ みんなの家

(旧営林署事務所、デマンドバスの乗降場所にもなっています。)

**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。

**申込み：**令和8年3月31日(火)まで地域包括支援センターにお申込み下さい。

裏面もご覧ください⇒

### ③令和8年度

## 食生活改善推進員養成講座(ヘルシー講座)参加者募集!

受講期間：令和8年4～12月頃まで合計8回程度を予定。

\*開講式は4月23日(木)9時～ 会場：健康センター

参加費：テキスト代 1,700円

調理実習代 実費(参加当日に徴収します)

内容：講話、調理実習

※詳細については後日案内を通知します

申込〆切：令和8年4月10日(金)まで健康づくり推進室にお申し込み下さい。

※**最上町食生活改善推進協議会**とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における食を通した健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織の団体です。地区の活動に出向き、調理実習や食の健康の講話を実施しています。

<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