

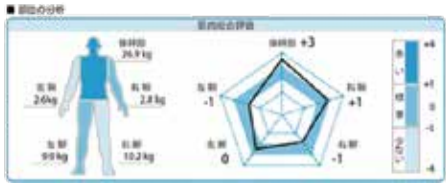


西蒲区で行っている健康教室・健康相談を紹介！

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

からだづくりのきっかけに！からだ測定！体操教室

①理学療法士による健康教室
「正しいウォーキングの方法」や「自宅でできる筋トレ」など、講話と体操を行っています。



※タニタ業務用体組成計計測結果用紙より

②各種測定

- 体組成測定
体重・体脂肪率・筋肉量などを詳しく測定できます。
- 血管年齢測定
指先をセンサーに乗せ、指先の脈拍から血液スピードを測定し、血管年齢を推測します。



③個別相談も可能

「膝が痛い自分に合っている運動は？」など、個別の質問もできます。

★参加者の声

ある時、自分が思っているより動けない…！と実感し、参加しました。測定で自分の体を数値化して知り、体操で体の使い方を学ぶことで、自分で自分の体を守れていると感じています。いくつになっても自分の体を諦めず、健康でいられるように、と思っています。皆さんもぜひ参加してみてくださいね。

▼年9回行います！▼

開催日	時間	会場	定員
5月27日(月)	午後1時半～3時	巻地域保健福祉センター	先着20人

持ち物 内履き、飲み物
☎5月23日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

「運動」「栄養」「お口の健康」をまとめて学ぶ！血管いきいき教室

受けっぱなしはもったいない！受診した健診の結果を理解して、健康づくりに役立てましょう。2日1コースで行いますので、両日参加してください。

	開催日	時間	定員
夏コース	7月22日(月) 7月29日(月)	午後1時半～3時45分	各コース 先着20人
冬コース	12月9日(月) 12月16日(月)	午後1時半～3時45分	

※初日の教室開始前に「体組成測定」「血管年齢測定」も行います

1日目の内容

- 保健師の講話：健診結果から知るあなたの血管元気度
自身の健診結果をもとに、数値の見方や年次変化と一緒に確認します。
- 健康運動指導士の講話・実技：からだをリセットする運動
体をほぐすストレッチなど、リラックスする運動を中心に紹介します。

2日目の内容

- 歯科医師の講話：お口から目指す健康寿命延伸
口の健康が、全身の健康につながっている!?口の健康と全身への影響を学びます。
- 栄養士の講話：血管をいきいきとさせる食事のポイント
よく聞く「バランス良く食べましょう」をかなえるために、どんなものをどのように食べたら良いか紹介します。

生活を見直すきっかけに、ぜひ受講ください。夏コース申込受付中です！☎電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

からだやこころの元気を確認！フレイルチェック

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態です。「外出しなくなった」「転びやすくなった」「食欲がなくなった」という人はフレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

フレイルの兆候を早期に発見し、生活を見直すことで健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせることができると言われています。



●どんなことをするの？

握力や筋肉量、活舌などについて機器を使って計測したり、自身の体や生活などについてチェックします。

フレイルチェックの日程(各会場年2回)

今年度は3会場でフレイルチェックを開催します

会場	第1回	第2回
巻地域保健福祉センター	7月8日(月)	11月28日(木)
西川健康センター	7月5日(金)	12月6日(金)
岩室健康センター	6月28日(金)	11月25日(月)

※申込方法など詳細については改めて区だよりでお知らせします

個別でじっくり相談できる！定例日健康相談会

保健師や栄養士が個別面談で話を伺います。

健診や人間ドックの結果や、日頃の食事の様子などを聞きながら、生活改善に向けて無理なくできそうなことを一緒に考え、サポートします。

※体組成測定、血管年齢測定も行います



▼毎月行います！▼

5月	相談会場	相談時間	予約締切日
16日(木)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半	5月14日(火)
20日(月)	西川健康センター		5月16日(木)
24日(金)	潟東地域コミュニティセンター		5月22日(水)

持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)
☎各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

新潟市広報動画を公開しました！西蒲区でも撮影！

本市出身の動画クリエイター「ゆきりぬ」さんが出演する広報動画「NIIGATA JOURNEY」を公開しました。

本動画は、「新潟観光」「新潟暮らし」をテーマに、初夏の魅力を発信した「NIIGATA On/Off」(令和4年9月制作)に続く第2弾として、秋冬の魅力をたっぷりお届けしています。

見どころは、ゆきりぬさんが市内の名所を散策し、紅葉やルレクチエ、温泉、日本酒、雪景色などを堪能。ドローンカメラによる空中からの美しい映像も随所にちりばめられています。西蒲区内のあの場所でも撮影！ぜひご覧ください。



新潟市公式 YouTube チャンネルで公開中



本編



秋編



冬編

☎地域総務課広報・文化スポーツグループ (☎0256-72-8102)

ミュージックセラピー(音楽療法)

ミュージックセラピー(音楽療法)を知っていますか。音楽の専門的知識を使って、赤ちゃんから高齢者まで一人一人の心や体の状態に合わせた音や音楽で、心や体に良い変化を及ぼすことが期待される療法です。

▼ミュージックセラピー(音楽療法)の効果

- ♥身体機能の維持・向上
- ♥情緒の安定(癒し・感情の発散)
- ♥個性や長所を引き出す
- ♥生活の質の向上



☎毎月第3火曜 午後4時半～5時半

☎巻地区公民館

☎歌唱、楽器演奏、軽度な身体活動、手話など

☎講師 後藤ナガ子さん(日本音楽療法学会認定音楽療法士)ほか

☎☎発達を伸ばしたい就学前児・小学生と保護者(祖父母でも構いません)

☎☎①新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(上記二次元コード)で申し込み

②メールで健康福祉課児童福祉係(kenko.nsk@city.niigata.lg.jp)へ

☎☎同課(☎0256-72-8389)

▼申し込みはこちら



《広告欄》

その思いと行動は次の誰かへつながるのです。

☎西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課(☎0256-72-8143)

