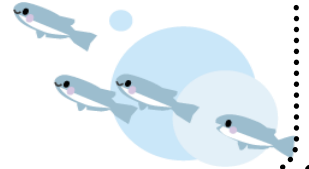


令和5年度

「がんばろう会」年間計画



河原町では、みんなで楽しく、糖尿病予防の生活習慣改善を進める「がんばろう会」を毎月1回開催しています。糖尿病について学習したい方、健診で血糖値が高めの方、糖尿病を治療中の方など、皆様のご参加をお待ちしています。

「継続は力なり」が実感できるよう参加してみませんか？

<定例会>

- 会場 河原町老人福祉センター 1階 たまり場カフェ
(内容によって集合場所の変更あり)
- 集合時間 午前9時30分
- 年会費 500円

月 日	内 容	当番
4月17日(月)	町内ウォーキング(桜つづみ公園へ)	1班
5月15日(月)	グランドゴルフ(河原芝公園)	2班
6月19日(月)	測定会(血管年齢、骨密度測定等)	1班
7月18日(火)	運動研修 *講師:健康運動指導士	2班
8月22日(火)	室内ゲーム	1班
9月19日(火)	町外ウォーキング(バスに乗り鳥取砂丘へお出かけ)	2班
10月23日(月)	グランドゴルフ(河原芝公園)	1班
11月27日(月)	お口の健康について *講師:鳥取市保健所歯科衛生士	2班
12月25日(月)	脳活トレーニング	1班
1月22日(月)	管理栄養士の講話 *講師:鳥取市保健所管理栄養士	2班
2月26日(月)	運動研修 *講師:健康運動指導士	1班
3月25日(月)	総会(今年度の振り返り、次年度の計画)	2班

- 内 容 定例会
 - ①健康チェック(血圧測定・体脂肪率測定)
 - ②近況報告・情報交換
 - ③体操(しゃんしゃん体操・ラジオ体操)
 - ④ウォーキング(歩ける方) ☆いろんなコースを歩きましょう
- 持参する物 鳥取市民健康手帳(お持ちでない方にはお渡しします)
水分補給できるもの(お茶等)、タオル
- そ の 他 ①年1回は健康診断を受けて、健康状態のチェックをしましょう。
☆健診受診後は定期健康相談の個別相談の利用もおすすめです
②毎月、会の終わりには次月の当番を確認しましょう。
当番の仕事 ①会場の準備:血圧計、体脂肪計に電池を入れる。
②会の進行、記録
③片付け



【問い合わせ先】

河原町総合支所市民福祉課 保健師 71-1724