

ノルディックウォーキング教室 参加者募集

～ノルディックウォーキングとは～

2本のポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化、首や肩の動きと血行を良くします。通常のウォーキングに比べ、膝・腰などへの負担が和らぐほか、エネルギー消費量が平均20%程度上昇します。また、継続することにより、心肺機能の強化や血液の循環が活性化し、糖尿病や高血圧といった生活習慣病予防にも効果があります。

● 日 時

日 時	集合場所	時 間	申し込み期限
5月28日(月)	保健福祉センター	午前10時～正午	5月21日(月)

● 内 容

ストレッチ、ノルディックウォーキング(保健福祉センター周辺)
初回は歩き方や姿勢など、ノルディックウォーキングの基本を含んだ講習会とします。
ポールは貸し出しいたしますので、お持ちでない方は申し込みの際にお伝えください。
*雨天時は、屋内のプログラムになります。

● 講 師

NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) インストラクター

- その他
 - ・動きやすい服装でおいください。
 - ・水分補給のための飲み物(水・お茶など)を持参してください。
 - ・おおむね3km以上、自分で歩ける方が対象となります。

腰痛や膝の痛み・心臓病などで治療中の方は、主治医と相談のうえ、ご参加ください。

● 申込先

健康長寿課健康づくり班 ☎355-0703

介護支援専門員実務研修 受講試験が実施されます

● 試験日

10月14日(日)

● 試験会場

仙台市内

● 申込受付期間・試験案内配布期間

6月1日(金)～6月29日(金)

● 試験案内

各市区町村・保健福祉事務所・支所、

県庁1階総合案内で配布

● 問合せ先

宮城県社会福祉協議会研修課

☎022-216-5382

宮城県長寿社会政策課

☎022-211-2554

介護者交流会のお知らせ

現在、介護をしている方を対象に、介護者交流会を開催しています。同じ経験をされている方が集まることで、新しい情報を得ることができ、リフレッシュにつながります。ちょっと息抜きしてみませんか。

● 日 時

5月22日(火) 午前10時～午後1時

● 場 所

松島町保健福祉センターどんぐり

● 内 容

介護についての情報交換、昼食懇談会

● 参加費

300円

● 申込み

松島町地域包括支援センター

☎354-6525

「ふれあいの湯利用者登録にご協力をお願いします

保健福祉センターのふれあいの湯を安全・安心にご利用いただくため、平成30年4月から60歳以上の方に利用者登録をしていただくことになりました。

登録のない方については、免許証や健康保険証など、氏名・年齢・住所のわかるものを毎回受付で提示していただき、併せて受付名簿に必要事項のご記入をしていただくこととなります。ご協力をお願いいたします。

● 問合せ先

健康長寿課高齢者支援班 ☎355-0666

脳検診費用助成のお知らせ(助成上限額10,000円)

町では、脳血管疾患等の早期発見を目的に、頭部MRI検査を含む脳検診を受けた方に対して10,000円を上限として費用の一部助成を実施します。(健康保険証を使って検査を受けた方や、職場健診で脳検診を受けた方は、助成の対象にはなりません。)



対 象 者	平成31年3月31日を基準日として平成30年度に次の年齢に該当する方 40歳(昭和53年4月1日～昭和54年3月31日) 45歳(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日) 50歳(昭和43年4月1日～昭和44年3月31日) 55歳(昭和38年4月1日～昭和39年3月31日) 60歳(昭和33年4月1日～昭和34年3月31日) 65歳(昭和28年4月1日～昭和29年3月31日) 70歳(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日) 75歳(昭和18年4月1日～昭和19年3月31日) ※脳血管疾患治療中の方やペースメーカー着用の方など、MRI検査が受けられない場合があります。
申込み期間・方法	5月7日(月)～10月31日(水)健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり内)の窓口または電話にてお申し込みください。 ☎355-0703
受 診 方 法	脳検診が受診できる医療機関に各自予約して受診してください。
検診受診・助成申請期間	6月1日(金)～平成31年3月29日(金) 各自、検診を受けた後に健康づくり班へ助成の申請をしてください。 (受診者の指定口座へ助成金が振り込まれます)
備 考	頭部MRI検査(脳検診)費用は2万円前後です。

～認知症相談をご利用ください～

毎月1回、松島町認知症地域支援推進員による認知症相談を実施しています。認知症の不安がある方、認知症の方の介護で悩んでいる方など、お気軽にご相談ください。相談をご希望の方は、事前に下記までお電話ください。

● 日 時

6月1日(金) 午前10時～正午

● 場 所

高城字町53

SaKuRa(さくら)カフェ

● 問合せ先

健康長寿課高齢者支援班
☎355-0677(保健福祉センターどんぐり内)

認知症カフェ開催しています

松島町3つ目の「認知症カフェ」を海岸地区で月2回開催しています。認知症の方やご家族の方、高齢者の方なら誰でも参加できます。

● 日 時

毎月第1金曜日と第3金曜日

午後1時30分～午後3時

● 場 所

松島町松島字町内127かこまち会館1階

● 内 容

専門職のお話し、歌など色々な企画を準備しています

● 参加費

お茶代として1人100円

● 問合せ先

☎353-3309
ひまわり会(松島医療生協呼出)