まちかど健康相談

あなたの健診結果、正しく活かせていますか？

予約不要
参加無料



町の健診（特定健診・青年健診・後期高齢者健診）を受けた方には、健診結果が順次お手元に届きます。血圧、血糖（HbA1c）、脂質、肥満（BMI、腹囲）など、気になる項目がありましたら、「まちかど健康相談」にぜひお越しください。

▶**日時・場所**：下記のとおり
▶**持　物**：健診結果
▶**内　容**：健康相談、各種測定（下記参照）、栄養相談、禁煙、歯科相談　等

健診結果のことで相談したい方、各種測定で健康チェックしてみたい方、お待ちしております！

	日　時	場　所	各種測定
1	10月30日㊍　午後1時30分～3時	文化観光交流館	・ベジミル（野菜摂取度） ・健骨度（骨の健康度）
2	11月　4日㊋　午前10時～11時30分	JA高城避難所3階	
3	11月　4日㊋　午後1時30分～3時	文化観光交流館	
4	11月20日㊍　午後1時30分～3時	文化観光交流館	・ベジミル（野菜摂取度） ・血管年齢
5	11月24日㊊　午前10時～11時30分	松島町役場	

▶**問合先**：健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり）
☎355-0703

簡単に健康チェックができます！

フレイル予防講座

参加者募集

▶**対　象**：75歳以上の町民の方、フレイル（虚弱）が心配な方

～こんな方におすすめです～

□最近、つまづきやすくなった　□体重が減ってきた
□以前より歩くのが遅くなった　□疲れやすくなってきた
□外出の機会が少なくなった　□人と話す機会が減ってきた

参加無料

お申し込みはこちらまでお電話ください

▶**申込・問合先**：
保健福祉センターどんぐり
健康づくり班　☎355-0703

運動と栄養の2回コースで開催します。1回のみでも参加できます。

フレイル予防講座①　～運動～



▶**日　程**：11月25日㊋
午後1時30分～3時　※1時15分開場
▶**場　所**：文化観光交流館　1階　会議室
▶**内　容**：①体調チェック、握力測定
②フレイル予防のお話
③健康運動指導士による運動実技
▶**持ち物**：飲み物、タオル
※動きやすい服装・運動靴でお越しください。

＊フレイル予防に効果的な運動を楽しく学びます。日頃、運動していない方も大歓迎です。

フレイル予防講座②　～栄養～



▶**日　程**：12月9日㊋
午後1時30分～講話開始　※1時開場
▶**場　所**：文化観光交流館　1階　会議室
▶**内　容**：午後1時～ 骨密度測定(希望者)
午後1時30分～ 栄養講話　講師:(株)明治
「カラダは食べた物からできている」
午後2時30分～ 個別栄養相談(希望者)

＊骨密度測定(希望者)：素足になってかかとで測定
＊個別栄養相談(希望者)：個別相談をご希望の方は、お申込みの際にお申し出ください。当日、健診結果をお持ちください。

介護予防教室「まつしま元気塾」に参加してみませんか？

現在町内8ヶ所（10教室）で、約70名の方が、体操や脳トレ、レクリエーション活動を行い、介護予防に取り組んでいます。

10月21日㊋には、約7年ぶりとなる「元気塾交流会」が開催され、体操やゲームなどのレクリエーションを通して笑顔あふれる交流会を楽しみました。

元気塾では、随時参加者を募集しています。「お友達を作りたい」「ちょっと体を動かしたい」という方、ぜひ一度見学に来てみませんか？　お気軽にお問い合わせください。



▶**対 象 者**：介護認定を受けていない65歳以上の町民の方
▶**活動内容**：軽運動や脳トレ、創作活動など　週1～2回
▶**参 加 費**：1回100円
▶**場　　所**：町内の避難所や集会所など（8カ所）
▶**問 合 先**：健康長寿課高齢者支援班　☎355-0677
社会福祉協議会　☎353-4224

「健康を守る掃除と片づけ講座」のお知らせ

「最近、家の中を片づけるのが億劫になってきた…」「気づけばずっと座りっぱなしかも…」そんなお悩みはありませんか？　日常の掃除や片づけは、体を無理なく動かす絶好の機会でもあり、部屋がキレイになって気持ちがスッキリするだけでなく、いつの間にか筋肉や体を動かすことになり、健康長寿の大敵である「フレイル（虚弱）」の予防にもつながります。

今回の講座では、高齢者や片づけが苦手な方でも、無理なく・楽しく実践できるコツを専門家が分かりやすく伝授します。参加希望の方は、下記まで電話でお申し込みください。

▶**開催日時**：令和8年12月2日㊋
午前10時より正午まで
▶**開催場所**：文化観光交流館　1階　会議室
▶**講　　師**：Studio de Verite　佐伯 真理 氏
（片づけ防災教育士、整理収納アドバイザー　他多数）
▶**主　　催**：松島町老人クラブ連合会
▶**申込期限**：11月16日㊐まで（先着40名）
▶**申 込 先**：健康長寿課　高齢者支援班
☎355-0677

「くすりと健康の講座」を開催します！

参加者募集

薬剤師による「くすりの正しい知識」と楽しく脳を活性化させる「*シナプソロジー」を同時に学べます。

いつまでも元気に過ごすために、ぜひご参加ください。



▶**日　時**：11月18日㊋
午後1時30分～午後3時
▶**場　所**：文化観光交流館　1階　会議室
▶**内　容**：講話「お薬との上手なつきあい方」
*シナプソロジー
「頭と体の新感覚エクササイズ」
▶**参加費**：無料
▶**持ち物**：お薬手帳、健診結果表（健康相談を希望する方のみ）
▶**申込み・問合先**：
健康長寿課健康づくり班
☎355-0703

＊シナプソロジーとは……
「足踏みしながらじゃんけん」「左右で違う動き」など、少しだけ戸惑うような動作をあえて行うことで、脳に適度な刺激を与え、認知機能や運動機能の維持・向上、不安感の低下、生活習慣病の予防が期待できるプログラムです。「いつもと違う動き」「できないこと」をみんなで楽しく行います。

相続手続・遺言・生前贈与
各種 不動産登記 など
お気軽にご相談ください
まつおか司法書士事務所
社労士・行政書士
〒981-0212　宮城県宮城郡松島町磯崎字白萩31番地-102
TEL 022-353-6790/FAX 022-353-6793

住宅の水まわり、外壁のシーリング工事
Yamato Sealing
大和シーリング
代表/シーリング防水一級技能士
大友　和彦
松島町磯崎字美映の丘24-1
TEL・FAX022-781-9225