

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

最近、物忘れが気になる、人の名前が思い出せない、ものを置いた場所を思い出せない、ということを感じることはありませんか。趣味や運動を通し脳を鍛え、物忘れや認知症を予防しましょう。この運動では、できないことが重要です。できるようになったら、少し時間をおいてからもう一度やってみましょう。

認知症予防は、左右、手足などでばらばらな動きをすることで体操になります。デュアルタスクとも呼ばれており、同時に2つ以上のことを行うことを指します。日常の中でも何気なく取り組むことができます。



グーパー運動

腕を前に伸ばし、手をグー・パーと握ったり、開きます。慣れてきたら、右手をグー（握る）、左手をパー（開く）と左右交互に繰り返します。その反対も行いましょう。

*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターさんによる体操教室を実施しています。

2月は、エンカサイズの運動に加えて、口腔講話を行います。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施しています。そのため、地区によって会場が異なりますのでご注意ください。詳しくは☎までご連絡ください。

2月10日(金)	梅園コミュニティ館	午前 10 時～ 11 時 30 分
2月14日(火)	やまぶき公民館 B	午後 1 時 30 分～ 3 時
2月16日(木)	地域交流センター	
2月28日(火)	やまぶき公民館 A	

講師：上村歯科衛生士

☎地域包括支援センター ☎292-5505

刑務所作業製品 即売会

即売会で販売される刑務所作業製品は、全て日本の刑務所で丁寧に製作され、高品質で、お求めやすい値段の製品ばかりです。更正のために取り組む中で製作した製品は大型の木工家具、金属、洋裁、皮革製品、生活雑貨、日用品のほか、麺類等の食料品、から伝統工芸品まで多種多様です。今回はそれらの製品の一部を展示し、販売いたします。なお、販売金額の一部は犯罪被害者団体の活動に寄付されます。



☎242-0226
園川少年刑務所

保健



保健センター相談

○健康相談(保健師)

日時 2月13日(月)、20日(月) 午前9時～正午

内容 こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

○生活習慣病相談(保健師)

日時 2月6日(月) 午前9時～正午

内容 高血圧や糖尿病など生活習慣病に関する健康相談

○栄養相談(管理栄養士)

日時 2月27日(月) 午前9時～11時(1人50分、要予約)



内容 4日間の食事記録表を用いた食生活などの相談

☎292-5505
園保健センター

子育て相談

○育児相談(保健師)

期日 ①2月9日(木)、3月9日(木) ②24日(金)

時間 ①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

内容 身長・体重の計測、発達チェック、保健師相談など

※2月9日、3月9日は管理栄養士、2月24日は助産師も相談に応じます。



☎292-5505
園子育て世代包括支援センター

すくすく



○あそびつな

日時 2月3日(金) 午前10時30分～11時30分

当番医日程表

期日	当番医
2月11日(土) 建国記念の日	くぼた耳鼻咽喉科クリニック ☎277-7834
2月23日(木) 天皇誕生日	街かどのクリニック ☎298-5357

☎292-5684
園子育て支援センターすくすく



場所 子育て支援センターすくすく(山吹保育園内)
内容 鬼退治・豆まきごっこ
○出前保育
日時 2月27日(月) 午前10時～正午
場所 地域交流センター

☎276-1199
園埼玉医科大学病院

時間 午前9時～正午
※埼玉医科大学病院では、時間外外来が夜間、休日・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

OGOSE Park BIO-RESORT HOTEL & SPA オープークおごせ **お得なクーポン券** 有効期限 2023年2月28日(火) ☎049-292-7889 (株)温泉道場

大人 通常入館料 (例)土日祝880円 ▶ 550円 330円OFF	大人 通常入館料 (例)土日祝880円 ▶ 550円 330円OFF	子ども 通常入館料 110円	子ども 通常入館料 110円
<small>※入館時にご提示ください ※夜間には使用できません ※1枚で大人2名様利用可能 ※他のクーポン、割引などの併用不可</small>		<small>※入館時にご提示ください ※1枚で小学生以下のお子様2名様まで利用可能 ※他のクーポン、割引などの併用不可</small>	

越生町