

◆問合せ・申込先

※掲載内容は12月19日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、

主催・担当に直接お問合せください。

子育て

健康・福祉

お知らせ

募集

講座・催し

巻末連載

## 検診世帯調査票の提出を忘れずに！

CCCC  
1/19  
月まで

◆すこやか子育て課けん診係（☎40-1693）

1月上旬に郵送します「検診世帯調査票」は、令和8年度の各種検診の希望を調査するものです。この調査をもとに検診の通知を行います。受診を希望しない方も提出してください。

隣組長への提出ではなく、返信用封筒での提出となりますのでご注意ください。

年に一度は検診を受けましょう。  
早期発見、早期治療が第一です。

※調査票には各種検診の対象となる年齢以上の方のみ記載されています。

※「\*\*\*」と記載されている検診は年齢や性別、加入医療保険が対象外のため申込みできません。

各検診の内容・料金、調査票の記入の仕方などについては、同封の書類をご覧ください。

### 元気な身体を取り戻そう！「筋力アップ教室」参加者随時募集中！

歩くことがおっくうになった、買い物に行くのが大変になった方など、お気軽にご連絡ください。一人ひとりにあったプログラムを実施します。



■日程 申込後相談（週1回の計14回）

■場所 嵐田接骨院、佐藤整骨院、後藤接骨院、江口接骨院、南陽接骨院、竹田接骨院、太子堂鍼灸整骨院、みつば接骨院

■参加料 1回400円

◆お住まいの地区の地域包括支援センターへお問合せください

中川・宮内・漆山・吉野・金山（☎40-1646）赤湯・沖郷・梨郷（☎50-1018）

## 地域包括支援センター 2月の介護予防教室（65歳以上対象）

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会（☎43-5888）

ゆったりくらぶ

5(木)  
14時～15時30分  
健康長寿センター

転倒防止体操（やじろべえ）

2(月)・16(月)  
12時40分～14時  
健康長寿センター

12(木)・26(木)  
12時40分～14時  
沖郷公民館（防災センター）

健康ヨーガ教室

毎週火曜日  
9時30分～10時30分、  
10時45分～11時45分  
沖郷公民館（防災センター）

13時15分～14時15分、  
14時30分～15時30分  
健康長寿センター

■参加料 1,000円/月

料理教室

6日(金) 沖郷 健康長寿センター  
10日(火) 吉野 吉野公民館  
13日(金) 宮内 健康長寿センター  
20日(金) 赤湯 健康長寿センター  
10時～正午  
■参加料 500円/回

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば（☎59-4333）

①4日(水) 介護予防体操 10時～11時

②17日(火) 元気運動 13時～14時

■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館

わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート

事業所（☎40-2776）

漆山公民館

16日(月) 13時～14時

中川公民館

10日(火) 13時～14時

生き活き貯筋教室

◆嵐田接骨院（☎43-4812）  
毎週火曜日・金曜日  
13時～14時

趣味のソーラング教室

毎週木曜日 10時～正午、  
13時～15時

活き活きホグレル教室

◆太子堂鍼灸整骨院（☎49-7531）  
毎週水曜日・金曜日  
13時～15時

市民の健康づくりを応援する  
「健康なんよう21（第2次）」から

## 健康づくり発信局

◆すこやか子育て課すこやか係  
(☎40-1691)

きっと役立つ。くらしの情報局

寒い冬がやってきました。  
この季節、外に出るのはなかなか大変ですが、実はお家でできる運動のチャンスもあります。今回は、自宅でできる運動や日常生活の中で運動を取り入れるポイントをご紹介します。

### 1. 今よりも10分（1,000歩）多く歩こう！

例えば、家の中で足踏みをしたり、お出かけ先でわざと車を駐車場の遠くにとめたりするだけで、自然に1,000歩を増やすことができます。

#### その場ウォーキング 椅子バージョン▶▶

☆背もたれに背中を付けずに座る  
☆足をあげた時に上体が後ろに倒れないように  
☆立って足踏みするより、腹筋に効果的！



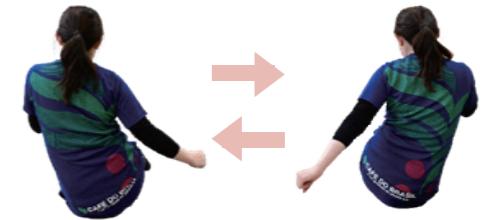
### 2. 自分に合った運動を見つけよう

自宅での運動は、何かをしながら続けられる、自分に合った運動を見つけることが継続の秘訣です。



#### ◀ CM中に！もも裏のストレッチ

☆椅子に浅く腰かけ、片足を前に伸ばす。両手は太ももの上に置く  
☆かかとは床につけたまま、つま先は上に向ける  
☆背筋を伸ばし、上体を前に倒す  
☆目線は前をみるのがポイント！



### ながら運動 おしり歩きで脇腹肉撃退！▶▶

☆右・左交互におしりを地面から浮かせる  
☆浮かせたら1秒キープ！  
☆できる人は…前に進んで元の位置に戻ってくる前後運動！  
同じおしり歩数で行って戻ってこられるかな？

### 3. 日常生活の中で積極的に体を動かそう

日常生活で座りっぱなしを避け、活動を増やしてみましょう。30分に1回は立ち上がって軽く体を伸ばしたり、足踏みしたりするだけでも効果があります。小さな積み重ねが健康を支えます。

寒い冬だからこそ、自宅でできる運動を取り入れるチャンスです。自分に合った運動を見つけて、無理のない範囲で楽しみながら体を動かし、元気な毎日をお過ごしください。

ご用心！暮らしのトラブル

## 古い力セットボンベの取り扱いに注意

かしこい消費者

【事例1】ガス代が高いので、力セットコンロを使おうと思った。以前購入した力セットボンベを使用したところ、ガスが漏れて火を噴いた。

【事例2】災害に備えて力セットボンベをまとめて購入したが、使用期限切れになった。未使用の力セットボンベが複数ある。どうしたらよいか。

#### 【アドバイス】

△力セットボンベは、使用していない場合、内部パッキンの劣化によりガス漏れする危険があります。

△力セットボンベの使用の目安は、製造後約7年です。製造年月日を確認するとともに、表示のないものや、変形・さびのあるものは使わないようにしましょう。

△災害用に備蓄しているものは、経年に応じて使い切り、新しいものを補充しましょう。

△力セットボンベの処分方法は、南陽市の場合「資源ごみ（空き缶）」です。風通しのよい火元のない屋外で、穴をあけてガス抜きしてから出してください。キャップはプラスチックにしてください。

南陽市消費者の会

◆市民課生活係（☎40-8255）