

夏に向けて、体をすっきり！運動をしましょう

午前中は健康運動サポーターと運動しましょう！！

どなたでも参加できる運動教室を開催します。6月にご家庭に配布したおおひらウォーキングマップを使ってウォーキングをします。運動する仲間づくりや、運動習慣を付ける良い機会となり、親子での参加も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。

開催日時	内容	申込期限	
6月4日(火)	午前9時30分～11時 受付 午前9時20分～	歩き方の基礎	
6月11日(火)		ウォーキング(大衡城コース)	
6月18日(火)		ウォーキング(万葉の森)	
6月25日(火)		ウォーキング(藤刈エトパークコース)	
		5月28日(火)	申込不要
		6月11日(火)	申込不要



※天候などにより内容が変更になる場合があります。

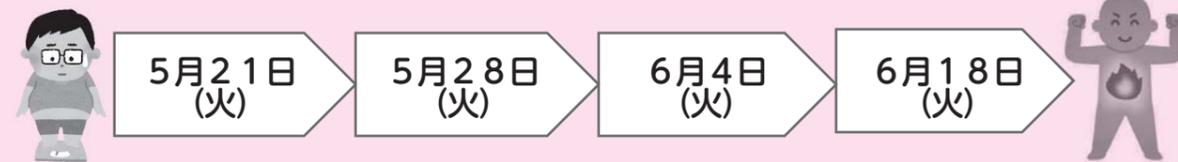
- ◆集合場所 福祉センター
- ◆対象者 20歳以上の村内在住の方
- ◆その他 託児あり



夜はおおひら代謝アッププロジェクト(夜間運動教室) ～楽しく始める自分のための運動～

「お腹周りが気になる」「体脂肪を減らしたい」「健診結果の改善をしたい」「仲間で運動したい」という方に、毎日継続すると効果的なストレッチやウォーキング、筋トレなどの運動を行う夜間の教室を開催します。筋肉が増えれば代謝は上がるのか、自分の体で体験してみましょう。運動が苦手な方でも気軽に参加できますので、一緒に体を動かしてみませんか。

◆開催日



- ◆場所 福祉センター
- ◆時間 午後7時～8時30分(受付 午後6時30分～)
- ◆対象者 20歳から74歳までの村内在住の方
- ◆募集人数 先着20名
- ◆講師 株式会社マルシンク 健康運動指導士
- ◆協力 大衡村運動普及サポーター
- ◆申込期限 5月14日(火)※定員になり次第終了

まだ間に合う！
総合健診前の
4回コース



※運動しやすい服装でお越しください。タオル、飲み物は適宜ご準備ください。上靴は不要です。
※託児を行いますので、必要な方はお知らせください。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

脳検診費用一部助成について

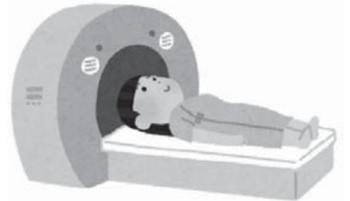
村では、脳出血や脳梗塞などの病気を早期に発見し健康管理に役立てていただくために、脳検診費用の一部を助成します。

- ◆対象者 昭和55年4月1日以前に生まれた方 ※平成30年度この助成を受けた方を除く
- ◆申込期間 5月7日(火)～令和2年2月28日(金)※定員70名になり次第締め切り
- ◆受診期間 5月7日(火)～令和2年3月31日(火)
- ◆受診方法 ①健康福祉課に申し込み、脳検診受診券の交付を受ける。
②村が脳検診を委託している医療機関等に、各自予約し受診する。

- ◆委託医療機関 公立黒川病院 ☎345-3101
上桜木しんがい脳神経外科 ☎779-1377
大崎市民病院 ☎0229-23-3471
仙台東脳神経外科病院 ☎255-7117
仙台星陵クリニック ☎273-3460
仙台オープン病院 ☎252-1111
NPO 法人画像医学と脳健診 ☎218-3147
泉病院 ☎348-5361
仙台循環器病センター ☎372-1111

- ◆検査料金 検査内容により16,000円～25,000円前後となります。
助成金の8,000円を差し引いた額を医療機関等の窓口にお支払いください。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



介護予防でいつまでも元気に～いきいきサロンのお知らせ～

「介護予防でいつまでも元気高齢者に」を目標にいきいきサロンを開催しますので、皆さんお誘い合わせておいでください。

- ◆期間 6月～3月 月1回(年間10回) 午前9時30分～11時30分
(遠足のとき 午後3時30分 昼食があるとき 午後0時30分終了)
- ◆対象者 概ね65歳以上の方
- ◆場所 地区集会所、又は福祉センター
- ◆内容 健康チェック(血圧・体重)、軽体操、月毎の行事
- ◆送迎 地区毎に回覧で運行経路をお知らせします。
- ◆持ち物 筆記用具、眼鏡(使用している方)

【年間行事予定】

月	年間計画など
6月	遠足
7月	体力測定・お茶のみ
8月	作品づくり
9月	芋煮会
10月	運動会
11月	簡単リハビリ
12月	栄養教室
1月	ゲーム
2月	作品づくり
3月	作品づくり

【6月の各地区のいきいきサロン開催日】

開催日	対象地区	場所
5日(水)	衡中北	衡中北集会所
11日(火)	駒場・大森・奥田	奥田集会所
13日(木)	大瓜上・大瓜下・松原	松原集会所
19日(水)	衡中・衡中東・ときわ台・衡下	衡中集会所
28日(金)	衡上・蕨崎・衡東	衡上集会所

いきいきサロン「作品づくり」の講師を募集します

3月行事の「作品づくり」で、参加者に作品の作り方を教えていただける講師を募集します。工作や裁縫、染物など物づくりの趣味を活かして、高齢者のいきいきとした生活のお手伝いをしてみませんか。

- ◆時期 令和2年3月のいきいきサロン開催時(5回開催)
- ◆内容 作品づくりの講師(謝礼あり) ※村職員がサポートします。
- ◆募集人数 若干名
- ◆申込締切 5月24日(金)
- ◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

