

スタートから6年目。広がる、元気の輪！ 元気づくり会で地域を元気に

健康都市づくり課
元気づくり係
☎ 575-1148

「住み慣れた地域で、市民一人ひとりがいつまでも元気に暮らす」
— 当たり前のようで、簡単ではない、大きな目標をもって、元気づくり会の取り組みが続いてきました。

平成26年9月にモデル地区5会場から始まり、開始から4年で100会場を達成。その後もさらに増え続け、今では122会場を数えるまでになりました。

地域の集会所などに週2回集まり「まいまい体操」と呼ばれる準備・整理運動をはじめとして、ストレッチや筋トレなどを行っています。
地域の仲間と取り組む元気づくり会は、身体を動かしてスッキリできるだけではなく、おしゃべりしたり、笑ったりと、地域の交流の場になっています。

元気づくり会で心も身体も元気に！

元気をつくる
週2回がいいアクセントに。動く習慣を身に付けましょう。



おしゃべりをする
集まれば会話が盛り上がる。いい情報交換の場になります。



仲間をつくる
地域のつながりがより強くなります。



みんなで笑う
みんなの笑い声で、自分も笑顔になる。元気づくり会は笑顔の宝庫です。



参加を希望する町内会を募集中

現在、4月から新たに元気づくり会「集会所コース」を実施する町内会を募集しています。お気軽にお問い合わせください

募集内容	
実施期間	令和2年4月から9月
実施日	火曜&木曜、または水曜&金曜の組み合わせ
実施時間	10時～11時30分、または14時～15時30分
申込先	2月末までに健康都市づくり課元気づくり係にご連絡ください。☎ 575-1148
その他	体験会（出前講座）も実施しています。

元気づくり会の取り組み

元気リーダーコースへステップアップ

元気リーダーコース
7カ月目からは、参加者同士で協力して継続しています。



まずは集会所コースからスタート

集会所コース
最初の6カ月は、コーディネーターと一緒に身体を動かします。



★元気交流館コース
他の元気づくり会の人と交流をしながら、のびのびと球技を楽しみます。



★リフレッシュコース
いつもの元気づくり会の運動に加えて、食事や入浴を楽しみ、身も心もリフレッシュします。



★情報交換会
各地区から参加者が集まり、お互いの活動について情報交換をしています。



2月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]
※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
2日㊤	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
9日㊤	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原寺前 2-7 ☎ 575-2001
11日㊤	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
16日㊤	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
23日㊤	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
24日㊤	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科・内科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
夜間急病診療所 (福島市)	
福島市上町 5-6 上町テラス 2階 ☎ 525-7672 診療科/内科・外科・小児科 診療時間/19時～翌朝8時 (小児科は22時まで) 受付/18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル #8000)	

ネウボラ推進室からのお知らせ
(問い合わせ：☎ 576-3510)

■妊婦歯科検診を受けましょう
妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。妊婦さんのお口の健康と赤ちゃんのために、安定期に入る妊娠16週ごろから受診しましょう。