

+ 6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
6日㊤	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
13日㊤	梁川病院 (総合診療科) 梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
20日㊤	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
27日㊤	ほばらクリニック (脳神経外科・心血管外科・循環器内科ほか) 保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
	伊藤皮フ科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121

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)

参加されている皆さんの声

休憩時のおしゃべりも楽しい

やらないと調子が悪くなる

体力がつくだけでなく気持ちも軽くなる

顔を合わせるだけで元気になる

一人でできないけどみんなと一緒にならできる

運動した日はぐっすり眠れる

身体の痛みがやわらいだ

健康で楽しい幸せなひと時を感じてみませんか

+ 楽しく歩く！いきいきウォーキング
☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

長い間自宅にこもり、体を動かす機会が少なく、体力が落ちていませんか？いきいきウォーキングに参加して、思いっきり体を動かしましょう！



- 対** 市内在住者 **¥** 無料 **印** 不要
- 持** マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
- 他** 発熱・咳・のどの痛みなどがあった場合、参加をお控えください。天候により中止する場合があります。

健幸ポイント対象事業

開催日時	集合場所
6月5日㊤ 9時30分～10時30分	つきだて花工房 つきだて交流館もりもり 駐車場
6月28日㊤	伊達ふれあいセンター 駐車場
7月2日㊤	伊達市役所 駐車場

自分のために 地域の仲間と一緒に

楽しもう 元気づくり会

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148



元気づくり会内容

気軽に楽しめる！

- ・町内会単位で実施します。
- ・どなたでも参加できます。
- ・週2回、休憩を含めて1回あたり90分の活動です。
準備運動→筋力トレーニング(球技など*)→整理運動
※皆さんの体力や体調に応じて、球技など楽しむ運動も行います。
- ・最初の6カ月間は「集会所コース」として、コーディネーター(市職員)と皆さんと一緒に楽しみます。7カ月目以降は「元気リーダーコース」として皆さんが中心となって活動していただきます。
- ・費用は無料です。
- ・令和3年4月現在、126カ所の集会所で活動しています。

元気な人でいっぱい
の伊達市を目指して

コ ロナ禍での自粛生活が続いています。人との関わりや運動不足から、免疫機能や認知機能が低下する健康二次被害が広がっています。

元気づくり会は、お住まいの地域の集会所で地域の皆さんと身体を動かし、互いに交流することを通して生き生きとした生活を実感し、地域全体を元気な市民でいっぱいにすることを目指しています。

試してみるには

無 料の出前講座を実施しています。講座はそのほかの健康講座と組み合わせることもできます。お気軽にお問い合わせください。

元 気づくり会では、参加者全員がマスクを常時着用し、こまめな換気や手指消毒、人と人との間隔をとって運動するなど、感染予防策をとりながら楽しく取り組んでいます。

元 気づくり会では、参加者全員がマスクを常時着用し、こまめな換気や手指消毒、人と人との間隔をとって運動するなど、感染予防策をとりながら楽しく取り組んでいます。