

## 4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、事前にお問い合わせ  
の上受診してください。

当番日	休日当番医
7日(日)	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 伊達市梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
14日(日)	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町西土橋 120 ☎ 527-1055
21日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 伊達市保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
28日(日)	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 桑折町字堰合 15 ☎ 581-0123
29日(月)	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	
新型コロナウイルス感染症の相談	
県新型コロナウイルス感染症相談センター 相談時間：毎日 24 時間 ☎ 0120-567-747	



**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

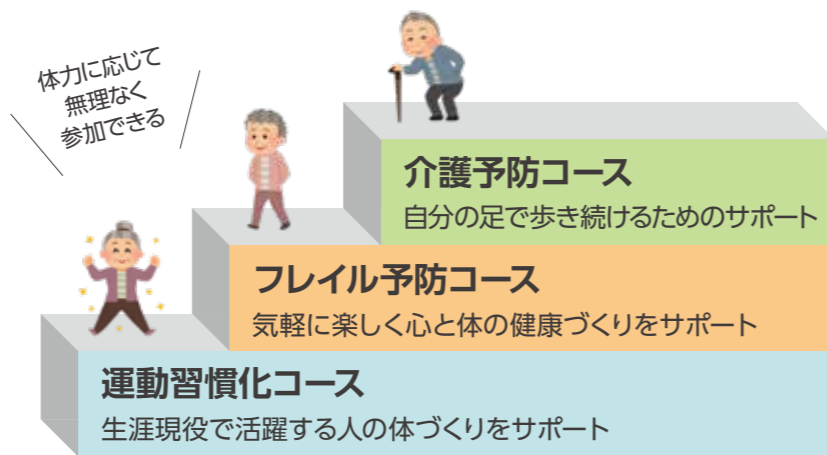
自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？  
初心者も大歓迎です。



対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要  
持 タオル、飲み物、雨具 (雨天時)  
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
4/5 金	柱沢地区交流館
4/13 土	やながわ希望の森公園 第1駐車場
4/17 水	9:30～10:30 霊山総合福祉センター
5/2 木	つきだて花工房
5/31 金	伊達東地区交流館

## 健幸クラブ Fine の目指す教室 いつまでも健幸に！自分らしく！



### お申し込みから参加まで

#### ①申し込み

参加申込書兼問診票(備え付け)を記入し、提出してください。  
提出先：健幸都市づくり課(平日 8 時 30 分～17 時 15 分)  
または各5会場(教室の実施時間を電話などでご確認の上、ご来場ください)  
その他：身体状況により、主治医の意見書を提出していただく場合があります。(自己負担)

#### ②市からのお知らせ

市から参加可否をお知らせします。

#### ③トレーニング開始

さっそく教室に参加してみましょう！

### まずは見学してみませんか？

全コース見学できます。曜日により実施時間が異なりますので担当課にお問い合わせください。

一緒に楽しく体を動かしましょう！！



## まんまとこにも 健幸都市 -vol.11-



健幸都市実現に向けたさまざまな取り組みを紹介するコーナーです。

### U-プレイス伊達

高子駅北側に整備された官民連携の CCAC 施設です。CCAC とは、「全世代・全員活躍のまちづくり」のことで、U-プレイス伊達は農業「福祉」「健幸」の3つをキーワードに多世代交流を推進しています。



▲「あなた」が集い「みんな」の居場所へ

詳しくはこちら▶

(プレイスメイキング  
ふくしま伊達)



☎ 健幸都市づくり課健幸都市推進係  
☎ 575-1146

# 介護予防に！！ 健幸クラブ Fine 会員募集中

未来のために  
今から始めよう！

介護やフレイル、生活習慣病の予防に向けた教室内容として、要支援の人や体力に自信がない人でも参加しやすい教室作りを目指します。また、全教室に指導員を配置し、安心安全に運動に取り組むことができます。

## Aタイプ 参加費無料、タクシー送迎あり

### 介護予防コース

丁寧な準備運動を行い、バランス能力の向上や、脚力を中心に鍛える教室です。歩行や立ち上がりなど、日常生活を楽に過ごせる体づくりを目指します。

対象：要支援や低体力の人(市民)  
会場：3会場(伊達・梁川・霊山)  
回数：制限あり(最長半年間)  
1クール 3カ月 12回



## Bタイプ 1回 200円

### 運動習慣化コース

運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防、体力アップを目指す教室です。ストレッチや自重トレーニングを行う教室もあります。

対象：40歳以上の市民  
会場：各5会場\*1  
回数：制限なし



\*1(各5会場) …伊達福祉センター、梁川福祉会館、ほばら元気ハウス、霊山総合福祉センター、月館保健福祉センター

### フレイル予防コース

フレイル\*2予防のためのコースです。全身の筋力維持を目指します。座って運動できるので、低体力の人でも安心して参加できます。

対象：低体力の人(市民)  
会場：各5会場\*1  
回数：制限なし

New!!



\*2(フレイル) …加齢などにより、筋力や心身の活力が低下し衰えた状態

## 健康通信



だてな健幸ポイント  
対象事業

↑詳細はこちら

☎ 健幸都市づくり課  
元気づくり係 ☎ 575-1148  
(こども家庭センター2階)