

+ **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
6日	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
13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
20日	ゆう愛クリニック (内科・消化器内科・整形外科) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
27日	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
29日	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
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)	

申し込みから参加までの流れ

1 申し込み

各会場にある参加申込書兼問診票に必要事項を記入し、提出してください。提出先：各会場または担当課窓口
※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（費用は自己負担となります）。

2 市からのお知らせ

市から参加可否をお知らせする決定通知が届きます。

3 教室予約・トレーニング開始

参加したい教室に予約を行い、トレーニング開始です！



実施会場

伊達地域：伊達福祉センター
保原地域：ほばら元気ハウス
月舘地域：月舘総合支所 3 階
梁川地域：梁川福祉会館
霊山地域：霊山総合福祉センター

問い合わせ先

- 高齢福祉課 元気づくり係
☎ 575-1148
- ※ 全コース見学可能ですが、曜日により実施時間が異なります。
お問い合わせの上、ご来場ください。

いきいきウォーキング

☎ 高齡福祉課元気づくり係
☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動か
しませんか？距離は 2 ～ 3 ㎞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
4/12	⓪	やながわ希望の森公園 第1駐車場
4/16	⓪	9:30 ～ 10:30 柱沢地区交流館
5/2	金	つきだて花工房
5/28	⓪	伊達ふれあいセンター

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス *Doctor's Advice of Healthy Life*

あなたの大切な 腎臓を守ろう

慢性腎臓病は、自覚症状がないまま進行し、気付いたときには腎機能が大幅に低下しています。定期的な健康診断や血液・尿検査を受けましょう。早期に異常を発見し、生活習慣の改善や適切な治療によって、進行を抑えることができます。大切な腎臓を守るために、予防と早期発見を心がけましょう。



今月の担当
すずき医院
きとうたかし
佐藤 正 医師

～未来のために今から始めよう！～

介護予防のための健幸クラブ Fine

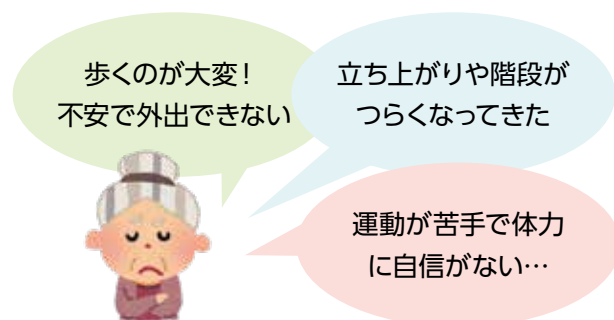
介護予防・フレイル予防・生活習慣病予防のコースを用意しており、それぞれに特化した教室内容で、要支援認定を受けている人や体力に自信のない人でも安心してご参加いただけます。



☎ 高齡福祉課 元気づくり係
☎ 575-1148

A タイプ 介護予防コース

こんな人におすすめ！



参加費
無料

送迎あり



どんな教室？

介護予防に最適な教室です。歩行や立ち上がりの際の足腰への負担軽減、転倒の予防など、マシンを使用して日常生活を楽しみながら過ごせる体を目指します。



運動が苦手でも
大丈夫じゃ！

参加者の声

- ・杖なしで歩けるようになった！
- ・お友達ができて楽しい！



対象 40 歳以上の市民で低体力の人、要支援認定を受けている人
日時 毎週木曜日
9 時 30 分～ 11 時
回数 全 12 回
(3 カ月間継続)
会場 伊達福祉センター、梁川福祉会館、
霊山総合福祉センター
※開催時期により実施会場が異なります。



B タイプ (2 コースから選択)

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。自立した生活の維持を目指します。



フレイル予防コース

フレイル予防に特化した教室です。全身の筋力維持を目指します。認知機能低下の予防にも効果的です。



対象 40 歳以上の市民
回数 制限なし

日時 コースで異なります
会場 5 会場（左ページ参照）

