

+ 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
5日 Ⓜ	ほばらクリニック (脳神経外科・神経内科・循環器内科ほか) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
12日 Ⓜ	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
19日 Ⓜ	ミツパチいたみと眠りのクリニック (ペインクリニック外科・麻酔科・内科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
26日 Ⓜ	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 伊達市保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
29日 Ⓜ	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343

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 18 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

STEP1 申し込み

右の各実施会場にある参加
申込書兼問診票に必要事項を
記入し、各会場または高齢福
祉課に提出してください。

※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(費用自己負担)。

実施会場

- ★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
- ・月舘総合支所 3 階

STEP2 市からのお知らせ・教室予約

市から参加可否をお知らせする決定通知が届い
たら、参加したい教室を予約しましょう。

STEP3 トレーニング開始!

まずは見学から!

全コース見学が可能です。
曜日により実施時間が異なりますので、高齢
福祉課(☎ 575-1148)にお問い合わせの上
ご来場ください。

いきいきウォーキング



☎ 高齢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 2~3km 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
4/7 Ⓜ	やながわ希望の森公園
4/16 Ⓜ	9:30~ 柱沢地区交流館駐車場
5/8 Ⓜ	10:30 道の駅伊達の郷りょうぜん
5/23 Ⓜ	おての里きてみ〜な

まんまとこにも
健幸都市
-vol.21-



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。

ブックスタート事業

子育て支援事業の1つとして、赤ちゃんの4カ
月健診時にブックスタート事業を行っています。
健診時に絵本を1冊プレゼントし、絵本の楽しさ
や良いところ、読み方のコツなどを知ってもらい、
子育ての毎日を豊かにするとともに、親子のコ
ミュニケーションを図ることを目的としています。第2次健幸都市基本
計画では「次世代の健康をつくる支援」の取組として位置付けております。



☎ 健幸づくり課健幸企画係 ☎ 575-1153



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3コースを用意しており、それぞれ
に特化した教室内容なので、要支援の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。

☎ 高齢福祉課元気づくり係 ☎ 575-1148 ▲市 HP



[対象者] 40歳以上の伊達市民(その年に満40歳を迎える人も含む)

Aタイプ ●参加費無料
●無料送迎あり

Bタイプ ○1回200円

介護予防コース

歩行や立ち上がり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に
過ごせる身体を目指します。

対象者: 上記対象者のうち、
・要支援認定を受けている人
・低体力の人

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: 開催時期により異なります
(左の★印の会場で実施)

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。認知機能の低下予
防にも効果的です。



運動習慣化コース

運動習慣を身に付け、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。

