

エルカフェ（認知症カフェ）開催します

エルカフェ（認知症カフェ）はだれもが気軽に話せる場です。

症状のあるご本人だけでなく、ご家族や地域住民の方も参加できます。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

時 9月8日(火) 午後2時～3時30分

所 旧エルマールガーデン

(エルキューブ三春内)

¥ 200円 (お茶・お菓子代)

内 茶話会・ミニ講座 (腰痛とピラティス)・健康体操等

問 (株)エヌジェイアイ エルキューブ三春 ☎ 0247-61-6612

詳しくは
こちら



9/10(水)～16(木)

健康づくり応援フェアを開催します

測って、知って、楽しむ！自分のための健康フェア、今年も開催します。

詳しくは、「みはる健康づくり通信」をご覧ください。

▶骨密度 (女性限定)

▶ロコモ度 (移動機能判定)

▶脳年齢 (9月10日(木)を除く。)

▶減塩ワークショップ

(9月11日(金) 午前10時～11時)

▶心電図付き血圧計・ベジチェック・骨ウェーブ

(9月12日(土)限定)

時 9月10日(木)～16日(水) 午前10時～午後3時

※9月13日(日)を除く。

所 役場1階多目的スペース **¥** 無料 **申** 不要

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

マチトレ！ご利用案内

毎週金曜日、夜間開館します

保健センターの三春町営ジム「マチトレ」は毎週金曜日、開館時間を午後8時まで延長!! (最終受付は7時30分です) 初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでもご利用いただけます。登録はウェブで随時受け付けています。

9月のトレーナー来館日

7日(月) 午前10時～11時

4日・18日・25日(金) 午後1時30分～2時30分

9月のマチトレ開館日時

毎週月・水曜日 午前9時30分～午後4時

毎週金曜日 午前9時30分～午後8時



登録は
こちらから



注 21日(月)・23日(水) 休館日

¥ 町民の方 30分間100円～

町外の方 30分間200円～

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

見て、測って、納得！

今日からできる減塩ワークショップ開催

体に良いと分かっているけど、続けるのが難しい「減塩」。今回の講座は話を聞くだけでなく、実際に器具を使いながら、皆さんで楽しく体験して学ぶ「参加型イベント」です。

▶食事の塩分計算

普段の食事にどれくらい塩分が含まれているか計算！

▶調味料の計量体験

計量スプーンを使って、正しい「適量」を体感！

▶みそ汁の塩分測定

普段のわが家の味付けを数値でチェック！

時 9月11日(金) 午前10時～11時

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

健康づくり講演会 開催のお知らせ

明日をよりよく生きるための

MYライフ&エンディングプラン
(終活)セミナー

参加無料

定員35名

講師 明治安田生命

9月29日 火

14:00～16:00

(会場は13:30から入場いただけます。)

三春町保健センター 多目的ホール



申込はQRまたは、
保健福祉課まで
(0247-62-5110)

締切

9/24(木)

当日は筆記用具持参で
直接会場へお越しください。

9月は健康増進月間です。町民に多い糖尿病の予防・治療についてや、心も身体も健康で長生きするため今できることを学んでみませんか？

糖尿病の予防と治療の 正しい知識

参加無料

講師 福島県立医科大学

糖尿病内分泌内科学講座 渡邊桐子医師

10月4日 日

13:30～15:00

(会場は13:00から入場いただけます。)

三春交流館まほら まほらホール



申込はQRまたは、
保健福祉課まで
(0247-62-5110)

締切

9/30(水)

当日は直接会場へ
お越しください。

どちらの講演会も、高齢者社会参加ポイント対象事業です