



健康教室・相談

1 健康教室

健康で生活する上で大切なポイントや、生活習慣病を予防するための正しい食事と運動、日常で無理なくできる取り組みなどを医師・保健師・管理栄養士などの専門職がクイズなどで楽しくお伝えします。

自分の身体を知ることができる・健康管理を身につけることができる教室です。

場所・開催時期 広報や町HPなどでお知らせします。



健康教室の様子

2 健康出前講座

地域の集まりや、町内の5人以上の集まりやグループ活動の場に専門職が出向きます。気になるテーマを選んで学べる講座や、脳年齢、体組成等の測定も実施可能です。

場所・開催時期 応相談 保健福祉センターにお問い合わせください。

対象者	能勢町在住の方5名以上を含む団体・グループ・集まり
日時	平日の9時30分から16時まで(60分以内)
費用	無料
申込	希望日の1か月前までに申込書をすこやか支援課へ提出
テーマ例	食事の工夫、歯と口腔、血圧・腎臓・脳卒中予防、脳年齢測定、体組成測定、孫育て・ひ孫育て、介護保険サービス、住宅改修の説明など。 その他のテーマもお気軽にご相談ください。

3 健康相談

健康診断の結果や病気について、食事についての個別の相談に応じます。保健師・管理栄養士が相談を受け、これからできることの提案やサポートをします。

場所 保健福祉センター **持ち物** 直近の健診結果(あれば)

★事前にお電話を頂けるとスムーズにご案内できます。

ふれあいフェスタでの健康相談の様子



4 「家庭血圧測定」を始める・続けるお手伝いをします！

皆さまの更なる健康づくりのため、新しく家庭血圧測定を始めたい方に対して血圧計を無料で貸し出します。

対象者	40歳以上の能勢町住民 (血圧が低い方や、高血圧治療中の方もご参加いただけます)
費用	無料
方法	保健福祉センターにて血圧計借用申請書に記入が必要です。 家庭血圧の測定方法をお伝えし、血圧計と血圧手帳をお渡しします。 その後、毎朝毎晩測定・記入いただきます。 年に1回、血圧手帳を回収し、書面でアドバイスをお返しします。



5 ウォーキング講座 を開催しています！

健康のために、仲間と一緒に町内の名所を巡りましょう！
(予約不要)

コース

身体の調子やスピードに合わせて選ぶことができます。
ロングコース：7～8km(しっかり歩けます)
ショートコース：3～4km(ゆっくり話しながら歩けます)
のせ・楽歩の会のウォーキングリーダーが、コース案内やウォーキングをサポートします。

時間

集合9時30分、終了12時
(※初めての方は登録が必要です。
お早めにお越しください。)



集合場所は
この旗が目印です！



日程	集合場所
4月16日 (木)	保健福祉センター
5月21日 (木)	天王公民館
6月18日 (木)	さとおか防災コミュニティセンター
7月16日 (木)	浄るりシアター 小ホール
※8月27日 (木)	浄るりシアター 小ホール
※9月10日 (木)	浄るりシアター 小ホール
10月15日 (木)	神山公民館
11月19日 (木)	旧 住民サービスセンター
12月17日 (木)	上山辺公民館
1月21日 (木)	けやき資料館
2月18日 (木)	浄るりシアター裏駐車場
3月18日 (木)	保健福祉センター

※は第2・第4木曜日

講座は月1回第3木曜

7月・8月・9月は健康運動指導士の先生が来ます！

6 ボランティア を募集しています！

●地域食育講座

～食育推進ボランティアと一緒に広めよう！～(要予約)

地域の現状・食習慣・食文化を理解し、食育活動を通して、地域の皆さんの健康づくりに取り組むボランティアを募集しています。
一緒に食の大切さを広めていきましょう！

内容

管理栄養士による食育の話、
歯科衛生士による口腔の話、
ボランティア講習など

食育推進ボランティアの活動

- ・朝ごはんの大切さを伝えるペーパーサポート
- ・のびのびたいむでの食育サポート
- ・tsu★do★iでの軽食のふるまい、講話
- ・イベントでの減塩みそ汁のふるまい など



離乳食教室 減塩みそ汁のふるまい

時間

集合10時、終了11時30分

日程	集合場所
2月 8日 (月)	保健福祉センター
2月15日 (月)	
3月 1日 (月)	

●ウォーキング講座・特別編

～歩き続けられる体を作ろう！～(要予約)

歩くことの楽しみや効果を広く知らせて、地域の健康づくりにご協力くださる方を募集しています。
のせ・楽歩の会のウォーキングリーダーとして、一緒にウォーキング講座などを盛り上げませんか？

内容

豊中市北消防署能勢町分署による救命講習、
健康運動指導士によるストレッチ講習、
ボランティア講習など

時間

集合9時30分、終了11時

日程	集合場所
8月14日 (金)	保健福祉センター
9月18日 (金)	
10月9日 (金)	浄るりシアター



ウォーキング講座の様子

7 地域の方が 活躍されています！

●いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操

能勢町では、週1回各地区の公民館等で住民主体の筋力・口腔体操が行われています。
年に1回、体力測定や効果的な体操のサポートや指導を行います。
初めての方でも大丈夫です。まずは保健福祉センターに一度体験にお越しください！(☎731-3201)

いきいき百歳体操は、1本200gのおもりを最大10本、手首や足首につけ30～45分間身体を動かします。

かみかみ百歳体操は、口腔機能の維持・向上を目指し、15分間お口を動かします。

	午前	午後
月	宿野東区、宿野三区、田尻中(東藤木)	上山辺、大里、野間稲地、野間大原
火	稲地、宿野みどり区、宿野二区、平通、野間出野、なごみ苑	栗栖、松風台、地黄南、野間西山、今西
水	宿野一区、田尻上、山内	長谷、宿野北区、片山、田尻中(名月台)、上村、和田、吉野、地黄北
木	下田、田尻下、田尻中(北脇)、田尻中(西藤木)、上杉	垂水、宿野四区、柏原、野間中
金	神山、西村	天王、平野、森上
土		東山辺、杉原
日	山田	嘉村