

毎月第1木曜日

2026年度 下半期予定

「まちの保健室」

どなたさまも
お気軽に
お越しください！



時間：13：30～15：30

場所：佐竹台市民ホール1階

看護師さんへの健康相談・血圧測・握力測定・
体脂肪測定ができます。

同時開催特別プログラム

※プログラムは変更になる場合があります。ご了承ください。

各回定員10名、**予約の方優先**です。

毎月、健康相談に加えて、プログラムを実施しています。市民ホールにてご予約ください。
予約の方が優先ですが当日に空きがあれば参加可能です。

11月5日

14：00～

ACP（人生会議）

「もしものとき」のために
家族や信頼できる人と
前もって話し合う
取り組みです。

協力：済生会千里病院さん



12月3日

14：00～

介護美容とハンドケア

ネイルやハンドケアで、
指先から気分も華やぐ、
ちょっと素敵な癒やし時間を
体験してみませんか

協力：済生会千里病院さん

定員
6名



2月4日

14：00～

笑いヨガ（ラフターヨガ）

笑いのエクササイズとヨガの
呼吸法を組み合わせた健康
体操です。

協力：済生会千里病院さん



3月4日

14：00～

コミュニケーション

麻雀（マージャン）

牌の大きさが手のひらサイズ
の麻雀を3人1チームの12人で
行います。カフェコーナーも
用意しますので、みんなで楽し
みましょう。



地域包括センターさんのご相談タイム

毎回13：30～14：30に
地域包括センターさんが
在室しています。
予約の方が優先ですが、
空きがあれば相談できます。



健康科学士さんによる「健康相談」

歩き方や姿勢チェック、
アドバイスが受けられます。
気兼ねなくご相談ください。
予約不要ですのお気軽に
お越しください。



※助産師さん来室日は「ゆめのみひろば」にて実施することになりました。「ひろば通信」やInstagramをご確認ください。