

### 第3回健康セミナー

# 健康相談

高齢者の方が抱える様々な健康上の悩みや相談事について、保健師が適切な助言をすることで、健やかな日々の生活を応援いたします。

また、当日は「**ロコモ体操で健康長寿**」(13時~14時30分)も併せて開催いたしますので、お申込みくださるようお願いいたします。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のため、骨・関節・筋肉など運動器の働きを高めるストレッチや筋力運動を行います。無理のない範囲で毎日続けましょう。

日時 平成25年2月12日(火)・20日(水)・28日(木)  
10時~15時 ※相談時間1人20分

会場 埼玉県県民活動総合センター  
ミーティングルーム1~2

内容 生活の暮らしの中での健康上の悩みや相談事など

相談者 在宅保健師の会の保健師の皆さん

定員 各日24人(申込順)

対象 主に60歳以上の県民

参加費 **無料**

申込 電話(048-728-7951)、  
FAX(048-728-7130)、  
電子メール(nenrin@kenkatsu.or.jp)又は来館で、  
氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9:00~17:00

担当 高齢者いきがい支援担当

主催 財団法人いきいき埼玉

**無料**

## 内 容

10時から高齢者の方が抱える健康上の悩みについて、保健師が相談（お1人20分）をお受けいたします。ささいな事でも結構です。お気軽にご相談ください。

また、各日とも「ロコモ体操で健康長寿」（13時～14時30分）も開催しておりますので、併せてお申込みください。内容は、どうぞいつでも、どこでも、手軽にできる健康体操を対話形式でご紹介します。ご自分に合った運動を無理なくチャレンジいただければと思います。初心者の方も大歓迎。運動の流れは、①ウォーミングアップ⇒②ストレッチ⇒③ウォーキング⇒④エクササイズ⇒⑤筋肉トレーニング⇒ストレッチ⇒⑥筋肉ほぐしの順に進めて参ります。

### メール配信サービス はじめました♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス <http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

## 交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。  
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

ニューシャトル大宮駅発時刻表（大宮駅→内宿駅）						
9時	00	10	20	30	40	50
10時	00	10	20	30	40	50
11時	00	15	30	45		
12時	00	15	30	45		
13時	00	15	30	45		



※お客様の個人情報については、財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当  
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>