

令和6年9月6日 オープン!

まちなか保健室八日町 “さろ”

つながり 学び 健やかな暮らしへ

まちなか保健室には、看護師や保健師がいます。

ちょっと気になる健康や介護のことを
気軽に相談してみませんか？

- 様々なテーマでの健康教室やイベントも開催いたします。
- 12月までのスケジュールは、裏面をご覧ください。 ○ 血圧測定もできます。
- SUKSKポイント対象（参加で500ポイント）

毎週 **金曜日** 午前**10時~12時**開設!

(第5金曜日、年末年始は休み)

オープンを記念して

9月23日(月)・10月14日(月) にも開設します

場 所： 山形市八日町1丁目3番47号

コミュニティ Sala 1階 (元 皿屋看板)

お車でおいでの際は、建物前の砂利スペースに駐車してください (3台分あり)。
道路沿いの駐車場には**駐車しない**ようにお願いします。

運 営： 暮らしの保健室やまがた

(保健・医療・福祉の専門職ボランティア団体)

元気なうちから気軽に健康や介護の相談ができると
住み慣れた地域で暮らし続けられるのでは、
と考えた保健・医療・福祉の専門職が集いました。

H P : <http://kurahoygt.wixsite.com/home>

メール : kuraho.ygt@gmail.com

TEL : 090-8922-7080 (代表 大竹)

FAX : 023-626-2070



まちなか保健室八日町 “さら”

令和6年 スケジュール

イベントテーマ



講師 (敬称略)

9月 6日(金)	オープニング 会長講演 人生100年時代を生き生きと暮らそう 楽しい踊りと面白マジック	暮らしの保健室やまがた 大竹 山形おかめ会
13日(金)	♪音楽で元気に長生き	日本音楽療法学会会員 ミュージックケアワーカー 和田
20日(金)	そのサプリメント、本当に必要ですか?	HAPPY LIFE 薬剤師 今井
23日(月)	音楽は地球のことばです ～音楽で心と身体と脳のリフレッシュ～	ピアルーム ピアノ講師 音楽療法士 柴田
27日(金)	からだも気もちもスッキリ体操	特別講師 ダンススペース 加藤
10月 4日(金)	オーラルフレイルってなあに??	県歯科衛生士会 会長 小野
11日(金)	手品でハッピーになろう	ハッピーたけ
14日(月)	←スポーツの日→ ちょっと調子よくなるがんばらない体操	舞フィットネス“ふじ” 健康運動指導士 遠藤
18日(金)	こころの健康は朝食から	暮らしの保健室やまがた 管理栄養士 阿部
25日(金)	プチヨガを体験してみよう <small>※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください</small>	Feel 健康運動指導士 佐藤
11月 1日(金)	介護が必要になっても家がいい! ～在宅療養の仕組み～	山形市医師会 在宅医療・介護連携室 ポピー
8日(金)	楽しい俳句	茶の間あきやま
15日(金)	健康の秘訣は腸にあり～大切な腸のケア～	山形ヤクルト 松田
22日(金)	かんたん体操で健康アップ!	健康運動指導士 梅津
12月 6日(金)	歩いて健康をつかもう! ～膝の痛みの予防と運動習慣～	暮らしの保健室やまがた 理学療法士 黒田
13日(金)	映画を鑑賞しよう	銀幕のいぶし銀の会
20日(金)	聞いて安心 認知症のはなし…	山形市南部 オレンジサポートチーム ころこ
27日(金)	座ってできる体ポカポカ体操	Feel 健康運動指導士 佐藤



健康教室



趣味の日



軽体操、フリー



オープン企画

※ 状況により、テーマ・講師が変更になる場合があります。

イベント等は令和7年1月以降も開催いたします。

※ 予約不要、相談は無料です。

イベント等参加の際は、運営協力金(100円以上)のご負担にご協力をお願いします。