

平成26年度 国保事業 参加者募集！ からだ リフレッシュ講座



「ぽっこりお腹、ぶによぶによの二の腕が気になる」「最近、疲れやすく足腰の衰えを感じる」「体を動かしてみたいと思っているがなかなか始められない」そんな人を対象として「からだリフレッシュ講座」を開催します。

お気軽にお申込みください。

④ 40～69歳までの運動制限のない町国保加入者

⑤ 1月30日～2月27日

*毎週金曜日全5回

⑥ 午後2時～3時

⑦ 保健センター

⑧ 歩き方の基本、忙しくても出来るプチ体操、ゆるくても効果の出る筋トレ法

⑨ 健康運動指導士

⑩ 先着20人

⑪ 1月13日(火)～23日(金)の間に保健センター(☎54・7744)に電話

健康No.1プロジェクト

健康維持、増進の体験談コーナー

健康増進に向けて頑張っている人をご紹介します。
健康習慣を考えるヒントにしましょう。

運動を習慣化し、筋肉量が増えました

堤 敏春さん(小倉 65歳)

私は、たまにゴルフをするくらいで、好んで運動をするタイプではありませんでした。

勤めをやめて、のんびりする事が多く、間食をするようになったりして体重が増え、血圧が上がり始めました。

そこで、町の『健康教室』に参加したことがきっかけとなり、食べ方を変えました。(間食・脂っこい物を減らす、野菜を食事の最初に食べるなど。)

また、運動することを心がけるようにもなりました。

健康No.1プロジェクトの「体力測定会」などに参加することにより、体力づくりの意識を高めています。

今では、万歩計をつけて一日一万歩歩くことが習慣になりました。

連続して40分間歩くようにしたら、体組成検査で筋肉量が増え、驚きました。



体力測定結果報告会で勉強

※日程が変更になる場合があります。
平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、1月の予定は広報12月号15ページをご覧ください。

2月の保健センター

内 容	日 時	対 象 者	摘 要
1歳6カ月児健診	3日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成25年7月生まれ	⑩ 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て相談会	4日(水) 午前10:00～正午 26日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ⑪ 事前予約 保健センターまでお電話ください
土 日 開 催	7日(土) 22日(日) 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：⑫ 妊娠届出書
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人	
障がい福祉 なんでも相談	9日(月) 午後1:00～5:00 (3時～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください
2歳児歯科健診	10日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成24年12月1日～ 平成25年1月15日生まれ	⑩ 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3歳児健診	13日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成23年11月生まれ	⑩ 母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
わくわくあそび	17日(火) 午前10:00～11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ⑪ 不要
子育て教室	22日(日) 受付 午前10:00～10:15	平成26年6月、7月生まれ	⑩ 母子手帳 ⑪ 不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
母 乳 相 談	26日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑩ 母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施

ご参加お待ちしております
講習会・大会

インディアカ講習会

当日会場にお越しください。

期 2月6日(土) 27日

(毎週金曜日全4回)

場 社会体育館

時 午後7時30分～9時

問 体協インディアカクラブ

部長 野村 54・8919

第2回日本剣道形講習会

期 2月2・4・7・9・12日

場 社会体育館剣道場

時 午後7時～9時30分

象 原則、1～2級の審査を受

審する小学生以上の入。

問 体協剣道部部长

小竹 54・2351

第45回町民卓球大会

期 2月1日(日)

場 社会体育館

時 午前9時開会

象 町内在住・在勤者(小学生

以上)

種 団体戦・男女別個人戦

申 問 1月23日(金)までに所定の

申込用紙に記入し、教育委員会

内体協事務局または卓球部部长

(54・2705) 高野和人へ

大会結果

第21回町民ケイマンゴルフ大会 11月16日(日)ケイマンゴルフ場

男子の部

優 金谷 一男

準 狩野 浩和

③ 善養寺巻二

ベストクロス賞 齊木 静夫

女子の部

優 齊藤 光江

準 平井 久江

③ 小谷キミエ

ベストクロス賞 平井久江



第65回茨城県北群馬市町村対抗 第3回茨城県小学生団体 柔道大会

柔道大会

11月23日(日)、茨川市武道館で、

開催されました。

小学生吉岡A、高校生・一般

吉岡Aチームが、それぞれ優勝

しました。



▲小学生 A

小学生 A

監督 五十嵐芳夫

選手 森田 怜・山口 翼

五十嵐佑太

高校生・一般吉岡 A

監督 大澤哲夫

選手 小泉政人・長塩賢治

勝見淳史・五十嵐芳夫

佐藤 響・森田 亮

石渡勇太



▲高校生・一般吉岡 A

第24回 町民駅伝大会

11月30日(日) 緑地運動公園

町民の体位向上・健康増進と
周辺市町村住民との親睦を図る大会です。
大会終了後は、吉中PTA 特製の
手づくりすいとんがふるまわれました。
コースは 7.5km(1.5km×5人)

小学生男子優勝



小学生女子優勝



小学生男子

① 駒小5 RUNKIDS2 29分44秒

(勝山康介・渡辺暖大・高橋陸人・小林凜士・金子梨玖)

② チーム森田 29分54秒

(廣嶋麟輝・森田大貴・柴崎悠・中嶋優斗・松田翔和)

③ 大山&小山 30分35秒

(甲賀真成人・八高篤弥・小山蓮・一倉侑生・小山紫月)

小学生女子

① それいけ! アンパンマン 30分38秒

(一場結菜・小柳ひより・山田梨湖・中山綾乃・唐澤乃愛)

② KOMAYOSE☆5 32分6秒

(小堀千枝里・登坂琉衣・吉澤朱々花・宮田莉和・生方菜莉奈)

③ SUPERガールズ 34分7秒

(金枝小乃華・青木麻那花・丸山萌・篠原来玲愛・金澤佑里菜)

中学生男子

① 陸上部 I 28分38秒

(加藤雪人・大川原大智・金澤巧祈・大谷架偉馬・細野直樹)

② 吉岡中陸上部 29分30秒

(吉野智之・後藤 胤・井上博貴・森田健介・松本晃大)

③ 陸上部 II 30分41秒

(千明誠弥・須田峻輔・星野佑月・岩崎彪磨・角田龍一)

中学生女子

① 吉岡中女子駅伝部B 29分42秒

(黒澤璃音・荒井蓮綺・梶原なご美・藤多梨里香・後藤碧里)

② 吉岡中バドミントン部A 34分29秒

(曾我桃愛・茂田望愛・齋藤穂乃香・佐藤愛香・松岡沙紀)

③ 苗本家 35分30秒

(近藤奈穂・鈴木絵里加・寺居桃可・高橋朋美・斎藤 慧)