

#2961 健康UP↑通信 VOL.61

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

◎袋井市

第一弾!

「従業員の健康は気になるけど、健康教室を開く時間がない!」とお悩みの事業所向け健康支援ツールのご紹介

～24時間、いつでもどこでも視聴可能!～

袋井市健康応援チャンネル

市のホームページにアクセスしていただくと、健康に役立つ動画を紹介しています。
職場のメールで紹介していたり、食堂など皆さまが集まる場所で再生すれば、スキマ時間で健康力UP!

動画カテゴリー

- ◇クイズで知ろう! 高血圧
～基礎知識編～
～栄養編～
～一問一答編～
- ◇野菜摂れていますか?
- ◇かんたんたのしいふくろい元気アップ体操
- ◇しぞ～かでん伝体操
- ◇きほんの感染症対策

<市ホームページ>



袋井市 健康応援チャンネル 検索

<https://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/soshiki/10/5/kenkozukuri/10866.html>

問い合わせ(健康応援チャンネル): 健康長寿課 健康支援係

電話: 0538-84-7811 E-Mail: chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

40～70歳代の方にオススメ

脳いきいき講座 を開催します!



主催: 袋井市健康長寿課
静岡県労働者福祉基金協会

参加費
無料

認知症なんて、まだまだ先の話...そんな風に考えていませんか?

昨今、65歳以上の5人に1人は認知症と言われていて、60代になると発症リスクが急激に高まります。特に要因の1つである生活習慣病は、若い世代からの予防が大切です。

今回は、軽度認知障害の発見に繋がる「漢字色別テスト」を体験しながら、今からできる予防法や最新の治療、いざと言う時の相談窓口を学んでいきましょう。

令和6年

受付は12:30～

日時 10/5(土) 13時～16時

会場 袋井北コミュニティセンター

対象 79歳までの袋井市在住・在勤の方

※ 80歳以上の方で希望される場合は、問合せ先まで

申込み・問合せ

申込は10/3まで!

ライフサポートセンターしずおか西部事務所
(平日9時～17時)

TEL 053-466-6307

二次元コードから
カンタンに申込みできます



通信に関する問い合わせ: 袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室
電話: 0538-84-6127 E-Mail: kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp