



令和6年度 健康タウンのぎ事業 参加者募集

日12月8日(日)9時30分～15時

所役場敷地内(各会場) 料無料 申電話または窓口にて事前予約

申込み・問合せ先

健康福祉課

①～⑤…☎(57)4171

⑥…☎(57)4173

① 健康講演会

時13時30分～15時 所役場新館2階大会議室 対町内在住者 定50名程度

容サウナと水風呂で自律神経を整えよう

申11月1日(金)～受付開始【講師】野木町医師団 鹿野クリニック 鹿野 耕太 先生

ご自身の健康保持・増進のため、ぜひ事業にご参加ください!



② フッ素歯面塗布

時9時30分～11時 所町保健センター

対町内在住の年少児～小学2年生 定先着100名

※15分ごとに分散して受付

(9:30、9:45、10:00、10:15、10:30、10:45)

申11月5日(火)～受付開始

※当日は必ず歯磨きを済ませてからお越しください。

※フッ素塗布前の飲食はお控えください(水は可)。

塗布後30分は飲食できません。

③ 運動教室

初心者向けの運動教室です。健康的な体を目指すあなたに、ちょうどいい運動を見つけることができます。

時10時～10時45分

所町武道館 対町内在住者

定30名 申11月1日(金)～受付開始

【講師】ホリデスポーツクラブ古河店スポーツインストラクター

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ

④ 口腔がん検診

歯科医師による視診、触診による検診です。口腔がんの早期発見・早期治療の可能性が高まります。

時14時～15時15分 所町保健センター

対町内在住者で、お口の中に心配ごとのある方

(例:しみる、痛い、口内炎が治らない、はれものが治らない、入れ歯があたって傷ついた所が治らない 等)

定先着50名 ※15分ごとに分散して受付

(14:00、14:15、14:30、14:45、15:00)

申11月1日(金)～受付開始

※検診時間は1人当たり5～10分です。

⑤ リトルベビー写真展

小さく生まれてきたリトルベビーがすくすくと成長している様子とリトルベビーママからのメッセージを展示します。

時9時30分～15時 所町保健センター

申不要。お気軽に見学にいらしてください。

【協力】

栃木県リトルベビーサークル

「にちにちららん」



⑥ 音楽療法 ～フレイル・認知症予防～

音楽療法とは、心身の機能の維持・改善等に向けて音楽の特性を活用するもので、今回はフレイル・認知症予防に焦点を当てた音楽療法を実施します。

時10時～11時 所役場新館2階大会議室 対町内在住者で、70歳以上の方

定先着15名 申11月1日(金)～受付開始

【講師】音楽療法士 保健師 茂呂京子先生

野木町SNS・公式ホームページで町の情報発信中!!

