

# ロアッソウェルネスプログラムがはじまります！ 第2期：11月～2月(全12回)



普段から運動をしている人も、まったくやっていない人も、注目！  
「ロアッソ熊本」と連携し、健康教室を実施しています。

**申し込み：9月5日～10月10日(先着順)**

※定員になり次第締め切ります。

**対象**：本市に住むおおむね40歳以上の方

**参加費**：6,000円(全12回) 申し込み後に送付する納付書にて支払ってください。

場所	曜日	時間	定員	日程
中央公民館	土	午後1時半～2時半 午後3時半～4時半*	各40人	11月1日～15日、23日(日)、30日(日)、12月6日、20日、28日(日)、1月10日、24日～2月7日
びぶれすイノベーションスタジオ (びぶれす熊日会館7階)	月	午後7時～8時*	20人	11月3日～1月26日(12月29日除く)
熊本学園大学	火	午前10時～11時	30人	11月4日～1月27日(12月30日除く)
熊本YMCA学院	水	午前9時半～10時半	20人	11月5日～1月28日(12月31日除く)
	金	午後7時～8時*	30人	11月7日～1月30日(1月2日除く)
東部公民館	日	午後1時半～2時半*	40人	11月2日～2月8日(12月7日、1月4日、18日除く)
熊本総合医療リハビリテーション学院	土		30人	11月1日～2月7日(11月22日、12月27日、1月3日除く)
春日地域コミュニティセンター	月	午前10時～11時	25人	11月10日、17日、25日(火)、12月1日～2月9日(12月29日、1月12日除く)
富合地域コミュニティセンター	木			11月6日～1月29日(1月1日除く)
清水公民館	金	午後1時半～2時半	40人	11月7日～1月30日(1月2日除く)

※の時間帯は、強度高めに設定

## プログラムの主な内容

- ① ウォーミングアップ.....(10分)  
手足の軽い運動
- ② コンディショニング.....(15分)  
可動域向上、体のバランス向上
- ③ トレーニング.....(15分)  
体幹、主に下肢筋力の向上
- ④ ウォーキング.....(10分)  
リズム感とバランス能力を高める
- ⑤ クールダウン



## ■ロアッソウェルネスプログラム

- ・理学療法士等の運動のプロが指導するから安心。
- ・プログラムは、週1回、3か月間。自宅トレーニングもセットです。
- ・日頃運動をしていない人に運動習慣を、運動をしている人には正しい体の動かし方を指導。
- ・仲間と集まってプログラムに取り組む一体感。楽しみながら続けられます。



【申し込みフォーム】

## 【問い合わせ先】

(株)J.H.Wellness ☎070-9093-4665 (平日午前9時～午後5時)

(高齢福祉課 ☎096-328-2963)

# 9月9日は「救急の日」～みんなで守ろう、救急医療～

9月9日(火)を含む一週間は「救急医療週間」です。救急医療や救急業務に対する国民の理解と認識を深めることを目的として定められました。



突然だが、みんなは救急医療がたくさんいる医療従事者のおかげで成り立っているものを知っていたか？



休日・夜間において、医療スタッフは通常よりも少ない人員で対応しています。



急を要しない受診が増えると...



本当に急を要する患者さんの対応ができなくなります

救急医療を守るためには、みんなの協力が必要不可欠だ。



詳しくはこの動画をチェックしてくれ！



これからもたくさんの人の命を救うため... みんなで救急医療をマモルンダー！

(医療対策課 ☎096-364-3186)

## 【救急車を呼ぶか迷ったら... #7119】



#7119「救急安心センター」は、急な体調不良やケガへの対処、応急処置などについて、常駐の看護師に電話で相談ができるサービスです

【電話番号】 #7119(しゃーぷ なないちいちきゅう)

※携帯電話からも直接#7119とダイヤルするとつながります。

(ダイヤル回線電話、IP電話、光電話からは、☎03-6456-3290)

【相談受付時間】 24時間(365日対応)

【対象者】 原則15歳以上の方

※15歳未満の方は、熊本県子ども医療電話相談(#8000)を利用ください。

【相談料】 相談は無料ですが、通話料は負担いただきます

※明らかに緊急を要する場合には迷わず119番通報してください！

緊急性の高い症状についてはQRコードから「こんな時は迷わず119へ」をご覧ください。



(消防局救急課 ☎096-363-2360)