|  |  |
| --- | --- |
| シルバー人材センターからの　　　　　お　し　ら　せ | 　　第93号発行大石田町シルバー人材センター2019.5.13 |

新元号「令和」がスタートしました!!

新元号も決まり、いよいよ新しい年の始まりです！

さあ、シルバーの皆さんの出番もやって来ましたよ♪

体調の方はいかがですか？春作業も始まりすでにフル回転の

会員さんもいますが、また元気に1年間よろしくお願いします。

**～安全就業講習を開催します～**

健康は安全就業の第一条件です。健康診断は毎年4月以降に市町村から「特定健康　　診査」の案内が届き、受診することになっておりますが、受診しない方も少なくないとお聞きしました。安全就業対策推進委員会では、会員の健康維持のために「健康安全講習」を開催することとなりました。

〈 内　容 〉

市町村健康福祉センターや包括支援センターなどに協力を依頼し、保健師さんによる「生活習慣病講座」、血圧測定、血管年齢測定などの計測を予定しています。

その他にも温泉療法専門医の資格をもっていられる医師の方に講師をお願いし、

健康効果を高める温泉入浴の仕方等のお話も頂きます。

場所　あったまり温泉深堀　　虹の館　「伝承室」

日時　令和元年　６月５日（水）　午後1時～15時30分

講習内容

1. 専門家による生活習慣病予防を中心に、血管年齢や体組成計を使って体脂肪率・筋肉量等の測定、高齢期の健康についての講和、健康体操など60分～

講師　市町村行政より　　　吉田　栄子さん

1. 健康と温泉の効用など　60分

大蔵村診療所所長　荒川　光昭　様　（温泉療法専門医）

※電話にてお申込みください　　　シルバー事務所電話　35-5123

　　　　　　　　　　　　　　　　　しめきりは5/22(水)です