

## 60歳からのこころとからだのメンテナンス講座

60歳を迎えるころには、定年退職や子どもの独立、生活習慣病の悪化など、生活環境や体調が大きく変わります。この機会にあらためて、こころとからだの健康管理を学びませんか。

### ●11月の講座

【日時・内容】▶11月1日(木)…講演「上手に老いるための自己点検」(石黒秀喜/長寿社会開発センター事務局長)、▶8日(木)…実技「60歳から始めると美ボディメイク」(安田光司/元氣館館長・健康運動指導

士)、▶22日(木)…話「カラダ喜ぶ幸せご飯」と調理実習(栄養士)、▶29日(木)…話「セカンドライフはお口のエチケットから」(歯科衛生士)、「還暦いきいきインタビュー」(保健師ほか)、いずれも午後2時~4時、全4回

【対象】区内在住の50歳代・60歳代で全回参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。  
※次回は25年2月に四谷保健センターで開催する予定です。

### ● 参加した方の声

- 老後は自分の時間や他者との触れ合いが大切だと感じた
- 楽しく学べ、運動習慣のない私でもこれなら実践できる
- 歯を強く磨きすぎていたことを知った
- 野菜を多く取ることや、薄味を心掛けたい
- ボランティアに興味が持てた



6月の講座ではヨガに挑戦

|   |
|---|
| <b>牛込保健センター</b><br>弁天町50<br>☎(3260)6231     |
| <b>四谷保健センター</b><br>四谷4-17<br>☎(3351)5161    |
| <b>西新宿保健センター</b><br>西新宿7-5-8<br>☎(3369)7118 |
| <b>落合保健センター</b><br>下落合4-6-7<br>☎(3952)7161  |



### がん療養相談窓口のご利用を

治療や緩和ケアなど「がんの療養」に関する相談を、窓口・電話でお受けしています。窓口での相談は予約制です。

【窓口・電話相談の開設日時】

原則として毎月第4土曜日午前

10時~午後2時(10月は27日(土))

11月は24日(土)

12月は31日(土)

1月は14日(水)

2月は21日(水)

3月は28日(水)

4月は4日(水)

5月は11日(水)

6月は18日(水)

7月は25日(水)

8月は1日(木)

9月は8日(木)

10月は15日(木)

11月は22日(木)

12月は29日(木)

1月は5日(木)

2月は12日(木)

3月は19日(木)

4月は26日(木)

5月は2日(木)

6月は9日(木)

7月は16日(木)

8月は23日(木)

9月は30日(木)

10月は7日(木)

11月は14日(木)

12月は21日(木)

1月は28日(木)

2月は4日(木)

3月は11日(木)

4月は18日(木)

5月は25日(木)

6月は1日(木)

7月は8日(木)

8月は15日(木)

9月は22日(木)

10月は29日(木)

11月は5日(木)

12月は12日(木)

1月は19日(木)

2月は26日(木)

3月は2日(木)

4月は9日(木)

5月は16日(木)

6月は3日(木)

7月は10日(木)

8月は17日(木)

9月は24日(木)

10月は1日(木)

11月は8日(木)

12月は15日(木)

1月は22日(木)

2月は29日(木)

3月は5日(木)

4月は12日(木)

5月は19日(木)

6月は6日(木)

7月は13日(木)

8月は20日(木)

9月は27日(木)

10月は4日(木)

11月は11日(木)

12月は18日(木)

1月は5日(木)

2月は12日(木)

3月は19日(木)

4月は26日(木)

5月は2日(木)

6月は9日(木)

7月は16日(木)

8月は23日(木)

9月は30日(木)

10月は7日(木)

11月は14日(木)

12月は21日(木)

1月は28日(木)

2月は4日(木)

3月は11日(木)

4月は18日(木)

5月は25日(木)

6月は1日(木)

7月は8日(木)

8月は15日(木)

9月は22日(木)

10月は29日(木)

11月は5日(木)

12月は12日(木)

1月は19日(木)

2月は26日(木)

3月は2日(木)

4月は9日(木)

5月は16日(木)

6月は3日(木)

7月は10日(木)

8月は17日(木)

9月は24日(木)

10月は1日(木)

11月は8日(木)

12月は15日(木)

1月は22日(木)

2月は29日(木)

3月は5日(木)

4月は12日(木)

5月は19日(木)

6月は6日(木)

7月は13日(木)

8月は20日(木)

9月は27日(木)

10月は4日(木)

11月は11日(木)

12月は18日(木)

1月は5日(木)

2月は12日(木)

3月は19日(木)

4月は26日(木)

5月は2日(木)

6月は9日(木)

7月は16日(木)

8月は23日(木)

9月は30日(木)

10月は7日(木)

11月は14日(木)

12月は21日(木)

1月は28日(木)

2月は4日(木)

3月は11日(木)

4月は18日(木)

5月は25日(木)

6月は1日(木)

7月は8日(木)

8月は15日(木)

9月は22日(木)

10月は29日(木)

11月は5日(木)

12月は12日(木)

1月は19日(木)

2月は26日(木)

3月は2日(木)

4月は9日(木)

5月は16日(木)

6月は3日(木)

7月は10日(木)

8月は17日(木)

9月は24日(木)

10月は1日(木)

11月は8日(木)

12月は15日(木)

1月は22日(木)

2月は29日(木)

3月は5日(木)

4月は12日(木)

5月は19日(木)

6月は6日(木)

7月は13日(木)

&lt;p