

令和8年



町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

令和8年度健康カレンダー配布のお知らせ

3月末から4月上旬にかけて新年度の健康カレンダーが、各地区の保健協力員をとおして全戸に配布されます。新年度の健康づくりの計画にお役立てください。

複数枚欲しい方は、子ども健康課までご連絡ください。



健康運動教室

～こころもからだもリフレッシュ！～

★日 時：4月2日（木）、16日（木）
午後1時30分～2時30分

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

★講 師：鬼武 由美子 氏

★対象者：鶴田町民ならどなたでも OK

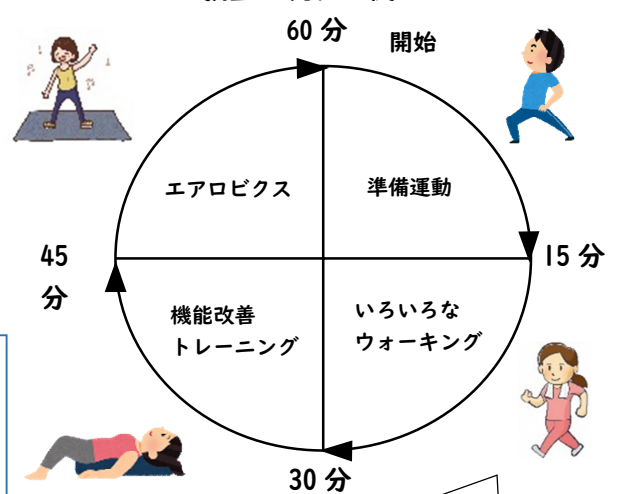
★持ち物：水またはお茶、汗拭きタオル

※保育スペースをご用意します。

→利用希望の方は2日前までにご連絡ください。



教室の流れ：例



15分ごとに30秒ほどのリフレッシュタイムをとります

運動不足を感じている方、ストレス発散したい方必見！

- ・ウォーキングで疲れにくい身体へ
- ・筋トレで衰えた筋力をアップ
- ・ストレッチで疲労回復・血流改善
- ・エアロビクスで楽しく運動

更年期の体調不良や産後の心身の回復にも効果的です！



予約不要！！

「傾聴サロン」で

ほっこり、すっきりしませんか

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日 時：4月6日（月）、20日（月）午後1時30分～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

自閉症は、主に社会的なコミュニケーションの困難さや空間・人・特定の行動に対する強いこだわりがある等、多種多様な障害特性のみられる発達障害のひとつです。

生まれつき脳の中枢神経系という情報を整理するメカニズムに特性があるため、できることとできないことにはばらつきがあり、日常生活や社会生活において困難さを感じることがあります。

私たちは、それぞれに異なる感性と個性を持っており、それを認め合い、互いに支えながら暮らしています。自閉症の方々の行動の意味を周囲が理解し、穏やかに根気強く支援することで自閉症の人たちも社会の中で安心して暮らすことができます。

