

『心の健康相談』について

日時 令和 6 年 7 月 19 日(金)
13：30 より

場所 町民センター 2 階
視聴覚室

内容 公認心理師による個別相談
(1 人約 45 分)

予約制になっておりますので、相談を希望される方は
事前に町民課保健福祉係 (48-5565) まで連絡をお願いします。

一人で悩んでいませんか？

☆仕事の悩み、子育て、家族、病気などの心に
関わるお悩みに、公認心理師がお話を伺い、具
体的な対応について助言をいたします。ご本人が来
られない場合は、ご家族等関係者の相談で構いま
せん。一人で悩まず、一度心の健康相談を利用し
てみてください。秘密は厳守いたします。

☎町民課 保健福祉係 ☎ (48) 5565

※ポ こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたしま
す。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も、
運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

内 容	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」
日 時	7 月 5 日(金) 10：30 ～ 11：30
会 場	町民センター 大ホール
講 師	佐藤 正子 先生
持ち物	健康ポイントカード、飲み物、上履き

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ポ 第 2 回 運動で見直す
『ならない・悪化しない』心臓病

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候
群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、本
町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加
傾向となっています。

既に心臓病を指摘されている方は重症化を予防し、
生活習慣病を指摘されている方は、心臓病を発症しな
いための生活の見直しが必要です。

自分自身の状態を知り、具体的な対策を考えていきま
しょう。ぜひご参加ください。

【日 時】 令和 6 年 7 月 10 日(水) 10：00 ～ 12：00
受付開始 9：30 ～

【会 場】 町民センター 大ホール

【内 容】 運動プログラムの実施
血管検査（動脈の硬さ・動脈の詰まり）

【講 師】 竹田綜合病院 佐藤志保先生（心臓病専門
理学療法士）

【持ち物】 健康ポイントカード、飲料水、運動記録用紙

【その他】 8 月 23 日にも血管検査を実施します。今回
都合がつかない場合は 8 月にご参加ください。

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045



※**ポ** 出張！三島町健康講座について

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。前期は、健康講話や自宅でも楽しくできる運動レクリエーションについてご紹介いたしますので、ぜひご参加ください。

対象地区	日 時	会 場
滝谷地区	6月26日(水) 10:00～	滝谷集会所
早戸地区	6月28日(金) 10:00～	早戸生活 改善センター
浅岐地区	7月2日(火) 10:00～	浅岐集会所

【持ち物】 飲み物、健康ポイントカード

● 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ホ** 健康講座について
～目指せ！健康寿命+10歳(プラステン)～

三島町健康講座「目指せ！健康寿命+10歳(プラステン)」は、健康づくりや介護予防に関心がある方、身体機能の低下や健康面に不安がある方が、さまざまなゲームやレクリエーション・ものづくり・運動などをおして、楽しみながら健康づくりに取り組む定期的な集いの場です。「人と会っておしゃべりがしたい」「とにかく出かける場所が欲しい」方も大歓迎です！

内 容	元気体操・ 看護学生による健康講話
日 時	7月4日(木) 10:00～12:00
会 場	町民センター ふれあいの間
持ち物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具

● 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

奥会津地域づくり協同組合では
正職員を募集しています

業務内容	マルチワーカー ※複数の事業所で仕事を掛け持ち働く方
雇用形態期間	正職員・無期雇用
試用期間	3か月
就業場所	組合員（柳津町・三島町・昭和村内） の事業所
勤務時間	派遣先により異なります
休憩時間	60 分
休日・休暇	土日祝、年末年始／有給休暇、夏季休暇
賃 金	基本給 月給 170,000 円 賞与有り（年2回、6月・12月 各月給額） 通勤手当、住居手当、職務手当 （派遣先の就労条件による） 時間外労働手当、深夜・休日労働手当
福利厚生	社会保険・労働保険／健康診断
研修制度	教育訓練制度、技能研修、資格取得支援 制度等
応募資格	普通自動車第一種運転免許を有し、実際に運転している方、税の滞納がない方、 学歴・経歴不問、年齢が59歳までの方
応 募 問合せ先	奥会津地域づくり協同組合 [担当者 おかづ 緒勝] 電話 0241-42-7831 FAX 0241-42-7832 Mail info@okuaizu-chiiki.com HP https://okuaizu-chiiki.com/ 

※**ホ** …みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。