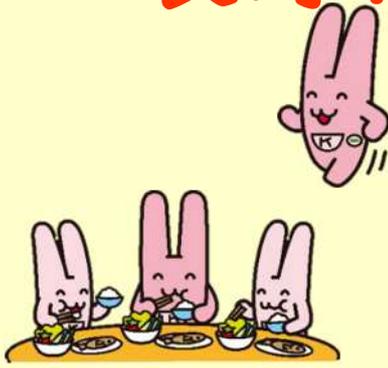


麻生区

長寿日本一～その先へ～



禅寺丸柿キャラクター
「かきまるくん」

男性 84.0歳 女性 89.2歳
皆さんの努力が実を結びました！



かわさき健幸うさぎ
「はっぴーちゃん」

～今月の区役所からのメッセージ～

ヒートショックに 気をつけよう



ヒートショックについて
(政府広報オンライン)

11月～3月に多く
発生しています



○安全に入浴するために

- (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- (2)湯温は41度以下、湯につかる時間は10分以内を目安にする。
- (3)浴槽から急に立ち上がらない。
- (4)食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- (5)入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらう。

～2月の区役所イベント～

★2月3日(火曜日)10時15分～11時20分 定員20名(要予約)

～まもろうミライあなたのカラダ～ 女性がんミニ講演会&乳がんセルフチェック・骨密度測定体験

場所：地域子育て支援センター みなみゆりがおか(麻生区王禅寺西1-26-2)

講演：「乳がん検診・セルフチェックについて」

講師：聖マリアンナ医科大学病院 診療放射線技師 小川 優理先生



★2月10日(火曜日)10時～11時 定員50名(要予約※)

スポーツクラブ×麻生区役所 区役所・スポーツクラブ連携公開講座

Long Life Conditioning ロングライフコンディショニング

場所：コナミスポーツクラブ新百合ヶ丘(新百合ヶ丘駅徒歩2分 麻生区上麻生1-18-1)

内容：ヨガレッスン、骨と栄養の講話



※1月15日8時30分～予約開始になります