

令和8年度 健康講座・運動教室・健康相談のご案内

無料・予約制

★健康講座

【対象】市内在住・在勤の20歳以上の方、コース制の場合全ての回に参加できる方。

【会場・予約先】各保健センター 予約開始日の9:00より受付

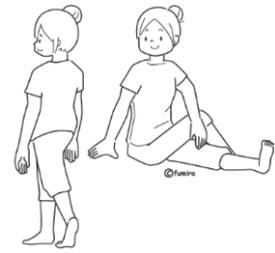
※女性のための健康講座のみ保育（1歳から・若干名）をご利用いただけます。

講座名	内容	保健センター				予約開始日
		中央	東部	西部	北部	
おくすり講座	薬剤師講話 「正しい薬の知識」 「薬と食べ物・飲み物の 取り合わせ」 「サプリメントとは」		8/27 (木) 13:30~ 15:00			7/1 (水)
ストレスの上手な解消法	公認心理師講話 「ストレスの上手な解消 法」 健康運動指導士講話・実技 「こころとからだの セルフケア」				9/30 (水) 13:30~ 15:00	8/3 (月)
快眠講座	保健師講話 「快眠へのアプローチ」 健康運動指導士講話・実技 「寝る前ストレッチで 快眠に」			2/16 (火) 13:30~ 15:00		1/4 (月)
CKD 講座 ～知っておきたい慢性腎 臓病～ *1回目だけの参加も できます。	1回目：医師講話 「CKDってどんな病気？」 「どうしたら 予防できるのか」	12/18 (金) 13:30~ 15:00	9/10 (木) 13:30~ 15:00			中央 11/2 (月) 東部 8/3 (月)
	2回目：保健師講話 「血圧について」 栄養士講話・試食 「腎臓にやさしい食生活」	12/23 (水) 13:30~ 15:00	9/18 (金) 13:30~ 15:00			
糖尿病教室 ～食事と運動のコツ～ 糖尿病治療中の方、血糖値 が高めの方、及びその家族 の方が対象です。 *血糖値は高くないが、 糖尿病について学びたい 方は1回目だけの参加も できます。	1回目：医師講話 「糖尿病がよくわかる！」 歯科衛生士講話 「歯周病と糖尿病の 深～い関係」	7/2 (木) 13:30~ 15:30	1/13 (水) 13:30~ 15:30	10/8 (木) 13:30~ 15:30		中央 6/1 (月)
	2回目：栄養士講話・試食 「知っていますか？ 自分にあった食事」	7/10 (金) 13:30~ 15:30	1/22 (金) 13:30~ 15:30	10/16 (金) 13:30~ 15:30		東部 12/1 (火)
	3回目：保健師講話 「血圧について」 健康運動指導士講話・実技 「効果的な運動の仕方」 「目標設定」	7/17 (金) 13:30~ 15:30	1/26 (火) 13:30~ 15:30	10/23 (金) 13:30~ 15:30		西部 9/1 (火)

★女性のための健康講座

【対象】市内在住・在勤の20～64歳の方

【会場】各保健センター 【予約】スマート申請



※保育（1歳から・若干名）もご利用いただけます。

講座名	内容	中央	東部	西部	北部
女性のための健康講座 ～めざせ！姿勢美人～	1回目：保健師講話 「女性のライフステージの変化と こころと身体への影響について」 健康運動指導士講話・実技 「めざせ！姿勢美人」	6/27 (土) 10:00～ 11:30	2/10 (水) 10:00～ 11:30	7/21 (火) 10:00～ 11:30	1/12 (火) 10:00～ 11:30
	2回目：栄養士講話「食べるを考える」 歯科衛生士講話 「口元美人もめざしませんか」 健康運動指導士講話・実技 「めざせ！姿勢美人」	7/11 (土) 10:00～ 11:30	2/24 (水) 10:00～ 11:30	7/28 (火) 10:00～ 11:30	1/19 (火) 10:00～ 11:30
予約開始日	予約申込はこちら→ 	5/1 (金)	1/4 (月)	6/1 (月)	12/1 (火)

★運動教室（予約開始は前月1日号広報掲載後からです）

【対象】1、運動する上で身体的に支障がなく、全ての回に参加できる市内在住・在勤の20歳以上の方
2、下記①～③の運動教室に、それぞれ今年度初めて参加する方

【会場・予約先】各保健センター

【時間】午前：10時～11時30分 午後：13時30分～15時

① 運動習慣づくり教室(4回コース)

健康の維持・増進、運動習慣のきっかけづくりとして、どなたでも一人でできる簡単な運動をします。

	日程				会場	時間	予約開始日
	1回目	2回目	3回目	4回目			
4月	3(金)	10(金)	17(金)	24(金)	中央	午後	3/2(月)
5月	8(金)	15(金)	22(金)	29(金)	東部	午後	4/1(水)
6月	3(水)	10(水)	17(水)	24(水)	北部	午前	5/1(金)
7月	1(水)	15(水)	22(水)	29(水)	中央	午前	6/1(月)
8月	7(金)	21(金)	28(金)	9/4(金)	東部	午後	7/1(水)
9月	1(火)	8(火)	15(火)	29(火)	西部	午前	8/3(月)
10月	2(金)	9(金)	16(金)	30(金)	中央	午後	9/1(火)
11月	6(金)	13(金)	20(金)	27(金)	中央	午前	10/1(木)
12月	2(水)	9(水)	23(水)	1/5(火)	西部	午後	11/2(月)
1月	8(金)	15(金)	22(金)	29(金)	中央	午前	12/1(火)
2月	5(金)	12(金)	19(金)	26(金)	東部	午後	1/4(月)
3月	2(火)	9(火)	16(火)	23(火)	北部	午後	2/1(月)

②身体をほぐそうリラックス体操(2回コース)

タオルなどを用いて楽な運動を繰り返すことで、筋肉を緩め、身体の調子を整えます。

日程			会場	時間	予約開始日
	1回目	2回目			
4月	15(水)	22(水)	北部	午前	3/2(月)
5月	20(水)	27(水)	中央	午後	4/1(水)
6月	23(火)	30(火)	東部	午後	5/1(金)
7月	3(金)	10(金)	西部	午前	6/1(月)
8月	5(水)	12(水)	中央★	午前	7/1(水)
9月	2(水)	9(水)	東部	午後	8/3(月)
10月	6(火)	13(火)	北部	午後	9/1(火)
11月	10(火)	24(火)	中央	午後	10/1(木)
12月	15(火)	25(金)	東部	午後	11/2(月)
1月	20(水)	27(水)	西部	午後	12/1(火)
2月	2(火)	9(火)	中央	午前	1/4(月)
3月	3(水)	10(水)	東部★	午前	2/1(月)

★対象年齢：20～64歳（1歳以上保育あり）

③ロコモを防ごう かんたん筋力アップ(2回コース)

ロコモティブシンドローム予防のため、ストレッチや負荷をかけた筋トレをご紹介します。

日程			会場	時間	予約開始日
	1回目	2回目			
4月	7(火)	14(火)	東部	午後	3/2(月)
5月	12(火)	19(火)	西部	午前	4/1(水)
6月	19(金)	26(金)	中央	午後	5/1(金)
7月	24(金)	31(金)	東部	午後	6/1(月)
8月	19(水)	26(水)	北部	午前	7/1(水)
9月	18(金)	25(金)	中央	午前	8/3(月)
10月	20(火)	27(火)	東部	午後	9/1(火)
11月	18(水)	25(水)	西部	午後	10/1(木)
12月	4(金)	11(金)	中央	午後	11/2(月)
1月	6(水)	13(水)	東部	午前	12/1(火)
2月	3(水)	17(水)	北部	午後	1/4(月)
3月	17(水)	24(水)	中央	午前	2/1(月)

「自宅でできる！運動習慣づくり」（船橋市公式ホームページ）

右のQRコードを読み取り、動画画面を押すと再生できます。

検索ワード：「船橋市」・「自宅でできる運動」



★なんでも食事相談（予約開始は前月 15 日号広報掲載後からです）

糖尿病、腎臓病、高血圧症、ダイエットなどの食事の相談に、栄養士が電話または面接で応じます。

【対象】市内在住・在勤の 20 歳以上の方
定員 6 名（1 人 30 分間の個別相談（予約制））

【会場・予約先】各保健センター

【時間】午前：①10：00～10：30 午後：④13：30～14：00
 ②10：40～11：10 ⑤14：10～14：40
 ③11：20～11：50 ⑥14：50～15：20

会場	中央	西部	東部	北部	予約開始日
4 月	6（月）	23（木）	15（水）	28（火）	3/16（月）
5 月	27（水）	20（水）	8（金）	12（火）	4/15（水）
6 月	19（金）	11（木）	22（月）	1（月）	5/15（金）
7 月	23（木）	3（金）	9（木）	15（水）	6/15（月）
8 月	5（水）	31（月）	19（水）	27（木）	7/15（水）
9 月	15（火）	25（金）	29（火）	7（月）	8/17（月）
10 月	5（月）	21（水）	28（水）	13（火）	9/15（火）
11 月	26（木）	6（金）	—	10（火）	10/15（木）
12 月	7（月）	2（水）	25（金）	15（火）	11/16（月）
1 月	28（木）	19（火）	12（火）	7（木）	12/15（火）
2 月	26（金）	1（月）	18（木）	8（月）	1/15（金）
3 月	16（火）	4（木）	23（火）	11（木）	2/15（月）

★健康相談

【対象】船橋市民の方

各保健センターで保健師、歯科衛生士、栄養士による健康相談を行っています。



♪ 予約方法 ♪

予約は、会場の保健センターへお願いいたします。

中央保健センター 047-423-2111

西部保健センター 047-302-2626

北部保健センター 047-449-7600

東部保健センター 047-466-1383

感染症や天候等により、事業の予定が変更または中止となる可能性がございます。詳しくは、広報ふなばし及びホームページ等でご確認いただくか各保健センターにお問い合わせください。

