

令和7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

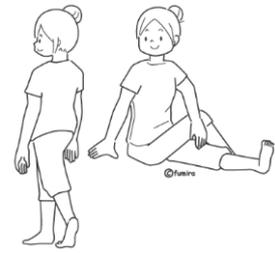
※女性のための健康講座のみ保育（1歳から・若干名）をご利用いただけます。

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」				10/30 (木) 13:30～ 15:00	9/1 (月)
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」	9/17 (水) 13:30～ 15:00				8/1 (金)
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」			11/25 (火) 13:30～ 15:00		10/1 (水)
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」	9/19 (金) 13:30～ 15:00	1/15 (木) 13:30～ 15:00			中央 8/1 (金) 東部 12/1 (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」	9/25 (木) 13:30～ 15:00	1/23 (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」	12/10 (水) 13:30～ 15:30	7/3 (木) 13:30～ 15:30	10/2 (木) 13:30～ 15:30		中央 11/4 (火)
	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」	12/17 (水) 13:30～ 15:30	7/11 (金) 13:30～ 15:30	10/10 (金) 13:30～ 15:30		東部 6/2 (月)
	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」	12/26 (金) 13:30～ 15:30	7/18 (金) 13:30～ 15:30	10/17 (金) 13:30～ 15:30		西部 9/1 (月)

★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・予約先】各保健センター



※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	予約開始日
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」	5/17 (土) 10:00～ 11:30	9/10 (水) 10:00～ 11:30	6/27 (金) 10:00～ 11:30	11/4 (火) 10:00～ 11:30	中央 4/1 (火) 東部 8/1 (金) 西部 5/1 (木) 北部 10/1 (水)
	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」	5/31 (土) 10:00～ 11:30	9/24 (水) 10:00～ 11:30	7/4 (金) 10:00～ 11:30	11/11 (火) 10:00～ 11:30	

★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	4(金)	11(金)	18(金)	25(金)	中央	午後	3/3(月)
5月	9(金)	16(金)	23(金)	30(金)	東部	午後	4/1(火)
6月	4(水)	11(水)	18(水)	25(水)	北部	午前	5/1(木)
7月	2(水)	9(水)	16(水)	30(水)	中央	午前	6/2(月)
8月	1(金)	8(金)	22(金)	29(金)	東部	午後	7/1(火)
9月	2(火)	9(火)	16(火)	30(火)	西部	午前	8/1(金)
10月	1(水)	8(水)	15(水)	29(水)	中央	午後	9/1(月)
11月	5(水)	12(水)	19(水)	12/3(水)	東部	午前	10/1(水)
12月	2(火)	9(火)	16(火)	23(火)	北部	午後	11/4(火)
1月	9(金)	16(金)	23(金)	30(金)	中央	午前	12/1(月)
2月	6(金)	13(金)	20(金)	27(金)	東部	午後	1/5(月)
3月	3(火)	10(火)	17(火)	24(火)	西部	午後	2/2(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	16(水)	23(水)	北部	午前	3/3(月)
5月	21(水)	28(水)	中央	午後	4/1(火)
6月	3(火)	10(火)	東部	午後	5/1(木)
7月	8(火)	15(火)	西部	午前	6/2(月)
8月	5(火)	12(火)	中央★	午前	7/1(火)
9月	19(金)	26(金)	東部	午後	8/1(金)
10月	7(火)	14(火)	北部	午後	9/1(月)
11月	21(金)	28(金)	中央	午後	10/1(水)
12月	10(水)	24(水)	東部★	午前	11/4(火)
1月	21(水)	28(水)	西部	午後	12/1(月)
2月	18(水)	25(水)	中央	午前	1/5(月)
3月	6(金)	13(金)	東部	午後	2/2(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	8(火)	15(火)	東部	午後	3/3(月)
5月	13(火)	20(火)	西部	午前	4/1(火)
6月	17(火)	24(火)	中央	午後	5/1(木)
7月	22(火)	29(火)	東部	午後	6/2(月)
8月	20(水)	27(水)	北部	午前	7/1(火)
9月	5(金)	12(金)	中央	午前	8/1(金)
10月	21(火)	28(火)	東部	午後	9/1(月)
11月	7(金)	14(金)	西部	午後	10/1(水)
12月	12(金)	19(金)	中央	午後	11/4(火)
1月	7(水)	14(水)	東部	午前	12/1(月)
2月	3(火)	10(火)	北部	午後	1/5(月)
3月	11(水)	18(水)	中央	午前	2/2(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	3(木)	25(金)	8(火)	16(水)	3/17 (月)
5 月	30(金)	13(火)	19(月)	7(水)	4/15 (火)
6 月	17(火)	2(月)	11(水)	26(木)	5/15 (木)
7 月	2(水)	24(木)	14(月)	8(火)	6/16 (月)
8 月	29(金)	5(火)	21(木)	18(月)	7/15 (火)
9 月	22(月)	11(木)	5(金)	30(火)	8/15 (金)
10 月	7(火)	31(金)	20(月)	15(水)	9/16 (火)
11 月	26(水)	19(水)	14(金)	6(木)	10/15 (水)
12 月	18(木)	2(火)	24(水)	8(月)	11/17 (月)
1 月	19(月)	8(木)	30(金)	13(火)	12/15 (月)
2 月	12(木)	27(金)	16(月)	3(火)	1/15 (木)
3 月	2(月)	17(火)	6(金)	11(水)	2/16 (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。

