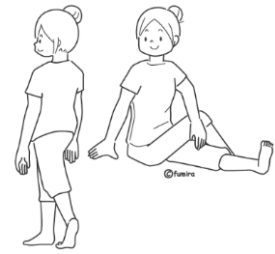


# ★女性のための健康講座

【対象】20～64歳の女性 市内在住・在勤の方

【会場・予約先】各保健センター



※保育（生後6か月から・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」	9/28 (土) 10:00～ 11:30	6/19 (水) 10:00～ 11:30	5/10 (金) 10:00～ 11:30	1/8 (水) 10:00～ 11:30	中央 8/1 (木) 東部 5/1 (水) 西部 4/1 (月) 北部 12/2 (月)
	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」	10/12 (土) 10:00～ 11:30	6/26 (水) 10:00～ 11:30	5/24 (金) 10:00～ 11:30	1/15 (水) 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	5(金)	12(金)	19(金)	26(金)	中央	午後	3/1(金)
5月	1(水)	8(水)	22(水)	29(水)	東部	午前	4/1(月)
6月	4(火)	11(火)	18(火)	25(火)	北部	午後	5/1(水)
7月	2(火)	9(火)	23(火)	30(火)	中央	午前	6/3(月)
8月	16(金)	23(金)	30(金)	9/6(金)	東部	午後	7/1(月)
9月	3(火)	10(火)	17(火)	24(火)	西部	午前	8/1(木)
10月	1(火)	8(火)	15(火)	29(火)	中央	午前	9/2(月)
11月	8(金)	15(金)	22(金)	29(金)	東部	午後	10/1(火)
12月	4(水)	11(水)	18(水)	25(水)	北部	午前	11/1(金)
1月	10(金)	17(金)	24(金)	31(金)	中央	午後	12/2(月)
2月	7(金)	14(金)	21(金)	28(金)	東部	午後	1/6(月)
3月	4(火)	11(火)	18(火)	25(火)	北部	午後	2/3(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	9(火)	16(火)	北部	午後	3/1(金)
5月	7(火)	14(火)	中央	午前	4/1(月)
6月	21(金)	28(金)	東部	午後	5/1(水)
7月	12(金)	19(金)	西部	午後	6/3(月)
8月	2(金)	9(金)	中央★	午前	7/1(月)
9月	18(水)	25(水)	東部	午前	8/1(木)
10月	16(水)	23(水)	北部	午前	9/2(月)
11月	6(水)	27(水)	中央	午後	10/1(火)
12月	17(火)	24(火)	東部	午後	11/1(金)
1月	21(火)	28(火)	北部	午前	12/2(月)
2月	18(火)	25(火)	中央★	午前	1/6(月)
3月	7(金)	14(金)	東部	午後	2/3(月)

★対象年齢：20～64歳（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	3(水)	10(水)	東部	午前	3/1(金)
5月	21(火)	28(火)	西部	午後	4/1(月)
6月	5(水)	12(水)	中央	午前	5/1(水)
7月	17(水)	24(水)	東部	午前	6/3(月)
8月	21(水)	28(水)	北部	午前	7/1(月)
9月	20(金)	27(金)	中央	午後	8/1(木)
10月	4(金)	11(金)	東部	午後	9/2(月)
11月	12(火)	19(火)	北部	午前	10/1(火)
12月	6(金)	13(金)	中央	午後	11/1(金)
1月	22(水)	29(水)	東部	午後	12/2(月)
2月	12(水)	19(水)	北部	午後	1/6(月)
3月	12(水)	19(水)	中央	午前	2/3(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」(調べることができます)



## ★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、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】20 歳以上の船橋市民の方  
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	8(月)	17(水)	12(金)	23(火)	3/15 (金)
5 月	16(木)	31(金)	7(火)	22(水)	4/15 (月)
6 月	12(水)	6(木)	20(木)	17(月)	5/15 (水)
7 月	5(金)	18(木)	8(月)	22(月)	6/17 (月)
8 月	2(金)	28(水)	21(水)	5(月)	7/16 (火)
9 月	9(月)	17(火)	5(木)	18(水)	8/15 (木)
10 月	8(火)	23(水)	21(月)	16(水)	9/17 (火)
11 月	13(水)	25(月)	8(金)	14(木)	10/15 (火)
12 月	6(金)	11(水)	23(月)	9(月)	11/15 (金)
1 月	16(木)	10(金)	27(月)	22(水)	12/16 (月)
2 月	21(金)	6(木)	13(木)	25(火)	1/15 (水)
3 月	11(火)	19(水)	4(火)	24(月)	2/17 (月)

## ★健康相談（事前予約必要）

【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。



# 令和6年度運動教室・健康相談・健康講座のご案内

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

※糖尿病教室以外は、保育（生後6か月から・若干名）も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」	10/28 (月) 13:30~ 15:00				9/2 (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」			9/13 (金) 13:30~ 15:00		8/1 (木)
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」				11/13 (水) 13:30~ 15:00	10/1 (火)
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 (木) 13:30~ 15:00	1/23 (木) 13:30~ 15:00			中央 8/1 (木) 東部 12/2 (月)
	2回目：栄養士講話・試食 「腎臓にやさしい食生活」	9/26 (木) 13:30~ 15:00	1/30 (木) 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」	2/13 (木) 13:30~ 15:30	7/11 (木) 13:30~ 15:30		10/3 (木) 13:30~ 15:30	中央 1/6 (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」	2/20 (木) 13:30~ 15:30	7/19 (金) 13:30~ 15:30		10/10 (木) 13:30~ 15:30	東部 6/3 (月)
	3回目： 健康運動指導士講話・実技 「効果的な運動の仕方」 「目標設定」	2/28 (金) 13:30~ 15:30	7/26 (金) 13:30~ 15:30		10/17 (木) 13:30~ 15:30	北部 9/2 (月)