



ジェフと一緒に健康づくり教室

参加者募集

簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられているものです。強度を調節できることから幅広い年代の方が活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。椅子に座ったままでも可能なエクササイズが大半です。体と脳を使った動作を楽しみながら体験してみよう。



日時 ①9月3日～17日、10月1日の金曜日、②9月8日～29日の水曜日10:00～11:00 各全4回
会場 ①美浜保健福祉センター
②ハーモニープラザ多目的ホール
対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)
定員 各30人(初めての方を優先) **料金** 400円
申込方法 8月13日(金)必着。往復はがきに、必要事項(3面)のほか、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市健康推進課へ。電子申請も可。[千葉市 ジェフと一緒に健康づくり教室]

健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

認知症予防プログラム 3回1コース

認知症予防についてのプログラムです。プログラムを体験し認知症予防に取り組みませんか。

日時 ①8月6日(金)・②26日(木)13:30～15:00、③31日(火)10:00～11:30 全3回
会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)
内容 ①医師講演会「それって物忘れ?それとも認知症?」
②歯科医師講演会「口から始める認知症予防」
③認知症予防の食事と運動
定員 先着20人
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

参加者募集 糖尿病予防プログラム

～あなたが変われば血糖値が変わる～

中央区民(40歳以上)の2人に1人は糖尿病または糖尿病予備群です!



糖尿病は血液中にあふれだしたブドウ糖が全身の血管や神経を傷つける病気です。

糖尿病予防について学び、今できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。

*講演会のみ参加もできますので、気軽にお問い合わせください。

日時(全6回)	内容
9/21(火)13:30～15:00	内科医師講演会「まだ間に合う!血糖改善生活」
10/7(木)13:30～15:00	歯科医師講演会「始めよう健口生活」～歯周病が血糖値をあげる?～
10/15(金)10:00～12:00	食生活を見直そう
10/29(金)10:00～12:00	運動実践!!楽しく体を動かし糖尿病予防
11/12(金)10:00～13:00	食事の見直し実践 美味しく食べて糖尿病予防
12/21(火)10:00～12:00	参加効果の実感会

会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)
対象 区内在住で血糖値が高い方や気になる方および家族
定員 先着20人
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を事前予約制で実施します。詳しくは、ホームページまたは中央区役所および保健福祉センター、各市民センターなどで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

日程	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
① 9/3(金) 9:00～13:00	胃がん	8/6(金)	8/16(月)
② 9/7(火) 9:00～13:00 13:00～17:00	肺がん・骨粗しょう症	8/11(火)	8/18(火)
	肺がん・骨粗しょう症		
③ 9/15(水) 9:00～13:00 13:00～17:00	乳がん(40歳代)	8/19(水)	8/26(水)
	乳がん(50歳以上)		
④ 9/22(水) 9:00～13:00	胃がん	8/25(水)	9/1(火)

会場 ①生浜公民館、②中央保健福祉センター、③松ヶ丘公民館
申込方法 ホームページから。電話で、市がん集団検診予約受付センター ☎0120-110063も可。[千葉市 集団検診 予約]
健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

健康ひろば

中央保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
相談	栄養相談	8/5(木)・19(木)・25(水)、9/2(月)9:30～14:30 対象=乳幼児～高齢者 管理栄養士があなたと一緒に望ましい食生活を考えます。健診データや食事記録を持参ください。離乳食の困り事などの相談に応じます。	各4人	②
	精神保健福祉相談	8/11(火)10:00～12:00 8/23(月)14:00～16:00 対象=こころの健康でお悩みの方、または家族 憂うつ、眠れない、不安などの悩みについて、専門医が相談に応じます。	各3人	③
	成人・乳幼児の歯科相談	④8/20(金)・27(金) ⑧8/27(金) ⑧8/27(金) 対象=④成人、⑧乳幼児 成人・高齢者の歯や義歯の手入れ、歯周病の予防、乳幼児の歯磨き方法やむし歯予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	④各4人 ⑧8人	②
	女性のための健康相談	8/26(木)10:00～12:00 助産師による、女性の生涯にわたる健康に関する相談。	2人	②
教室	プレママ・クッキング	8/20(金)10:00～11:30 対象=初妊娠の方 妊娠中の食事のポイントおよび離乳食作りのコツをお伝えします(調理実習は行いません)。	10人	②
	子育てについて語ろう	9/14(火)10:00～12:00 対象=子育てに悩んでいる方 臨床心理士を含めたグループワーク。子どもの同席は不可。託児あり(定員=3人)。	6人	①
講演会	「赤ちゃんと遊ぼう」	9/8(水)10:00～12:00 対象=乳児と保護者 心理士による、子どものこころを育てる関わり方についての講演。保育士による親子遊び。	12組	①
	「誰にも聞けない泌尿器の話」	9/8(水)13:30～15:00 対象=泌尿器のトラブルに困っている方 男女問わず、なかなか相談しにくい尿漏れや頻尿の話と日常生活での工夫や予防方法について、市医師会医師が講演します。	20人	②
	「パパとママのセルフコントロール～怒りと上手につき合う方法～」	9/9(木)10:00～12:00 対象=乳幼児の保護者 心理士による、育児中の親の気持ちや、怒りのセルフコントロールについての話。託児あり(定員=4人)。	18人	①
	「100年を生きる～100歳になっても自分の足で歩いていくために～」	9/9(木)13:30～15:00 対象=加齢による筋力低下、転倒防止に関心がある方 加齢による筋力低下を防ぐためにできること、転倒骨折予防のためにできることについて、市医師会医師が講演します。	20人	②

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎8月2日(月)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、[千葉市 中央区健康課]

☎ ①すこやか親子班 ☎221-2581 ②健康づくり班 ☎221-2582 ③こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) 〒260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きぼーる11階) [千葉市 中央区役所] 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方は(3面)参照 特に記載のないものは8月2日(月)から受け付け



蘇我コミュニティセンターの催し

- ①こどもわくわく理科実験教室
アンモナイトの化石レプリカをつくって、太古の海の世界を学ぼう。
☎8月5日(木)10:00～11:00
☎小学生
☎先着12人
☎筆記用具
☎1,000円
- ②小学生プログラミングロボ教室
パソコンを使わずロボットに指示をだして走らせます。千葉工業高等学校の生徒と学びます。
☎8月17日(火)10:00～12:30
☎小学1～4年生
☎先着12人
☎筆記用具
☎1,700円
☎①8月4日(火)・②9日(月)までに、直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331
☎同センター☎前記☎265-2796

蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の催し

- ①ハーモニーシネマ「午後の遺言状」
☎8月29日(日)10:00～12:00
☎先着50人
- ②車いす体験会
車いす体験を通して、介助方法とバリアフリーについて学びます。
☎9月18日(土)10:00～12:30
☎小学4年生以上の方
☎先着10人
☎①8月28日(土)・②9月10日(金)までに、直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001
☎同センター☎前記☎420-8002

各種相談案内

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月～水・金曜日 9:00～16:00
木曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00～15:00
金曜日 9:00～16:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…国、県などへの要望・意見
8月2日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、8月23日(月)
13:00～16:00
*定員=各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
8月16日(月) 10:00～15:00
8月2日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談はすべて無料。中央区役所(きぼーる11階)市民相談室で行います。12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 中央区地域振興課 ☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日

8月8日(日)9:00～12:30