



## 美浜区

### 運動自主グループの紹介

#### ご近所で、気軽に運動しませんか？

区内には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、健康づくりに取り組んでいます。1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にならでできるかもしれません。ぜひ足を運んでみてください。

各グループの活動内容や参加方法など詳しくは、お問い合わせください。

千葉市 運動自主グループ



\*グループの登録は随時受け付けています。ぜひご登録ください。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 270-2065

町名	グループ名 (活動場所など)	主な活動内容
打瀬	ベイトウン健康ウォークの会 (打瀬公民館中庭)	ウォーキング
	青い山脈 (公園西の街2番館エントランス)	ウォーキング・ストレッチ
	うたせ中体操会 (打瀬公民館中庭)	ラジオ体操
幕張西	幕張西気功・太極拳の会 (幕張海浜緑地)	楊式太極拳
	幕張西あおぞらの会 (幕張西第2公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	幕張西2丁目さくらの会 (幕張西2丁目第1公園)	ラジオ体操
	幕張西5・6丁目自治会 (幕張西第3公園)	ラジオ体操
真砂	真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	東建検見川マンション寿会 (真砂中央公園)	ラジオ体操
	美浜水曜会 (真砂中央公園)	ウォーキング
	真砂第三公園グループ (真砂第3公園)	ラジオ体操
磯辺	花見川歩こう会 (北磯辺第4公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	磯辺山ゆり会 (北磯辺公園)	ラジオ体操
	AM9 (えーえむきゅう) の会 (中磯辺公園)	ラジオ体操・太極拳
	磯辺さくら広場ラジオ体操会 (旧海浜市民運動広場)	ラジオ体操
稲毛海岸	しおさいラジオ体操6・30会 (検見川の浜海岸)	ラジオ体操
	稲岸公園太極拳朝練同好会 (稲岸公園)	太極拳
高洲	高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会 (高洲公園)	ラジオ体操
	中高浜公園ラジオ体操同好会 (中高浜公園)	ラジオ体操
高浜	スマイルクラブ (高浜1-15団地内集会所前)	ラジオ体操
	高浜ジョギングクラブ (稲毛海浜公園 中央入口前)	ウォーキング・ジョギング
	ラジオ体操あじさい (幸町公民館裏)	ラジオ体操
幸町	幸町ぶらり散歩会 (幸町2丁目交番前)	ウォーキング
	36連協 ラジオ体操同好会 (幸町公園)	ラジオ体操・ウォーキング



### 高洲コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース  
11月11日(金)・25日(金)18:10~19:20 全2回  
先着15人 1回800円

リセットピラティス  
11月11日~25日の金曜日9:20~10:30 全3回  
先着20人 3,000円

みんなで歩こう! ノルディックウォーキング  
11月13日(日)9:30~12:00  
約5キロメートル歩ける方  
先着10人 800円 (ポール持参の方は600円)

直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。277-0507も可 (必要事項15面を明記)。

### 真砂コミュニティセンターの催し

絵手紙で年賀状を描こう  
11月19日(土)・26日(土)11:30~13:10 全2回  
先着12人 1,500円

太巻き祭りずし教室  
11月13日(日)10:00~12:30  
先着12人 1,500円

### まちの保健室

病気の予防や更年期などの相談、血圧・体脂肪率などの測定を実施します。ご予約不要でどなたでもご相談いただけます。

11月5日(土)・19日(土)10:30~13:30

1階ロビー

ストレッチポールピラティス  
11月7日~28日の月曜日15:30~16:40 全4回  
先着10人 1回1,200円

シナプソロジーとボディメンテナンス  
11月4日~25日の金曜日11:30~12:40 全4回  
先着12人 2,000円

直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512。277-0104も可 (必要事項15面を明記)。

### オンデマンド配信

#### 医師講演会



### 「40代からの女性の健康ケア ~自分のからだと上手に付き合うために~」

女性はライフステージに合った健康づくりが必要です。まずは自分の身体をよく知ることから始めましょう。

配信期間 11月1日(火)9:00~11月15日(火)17:00

内容 女性ホルモンの知識と、女性のライフステージに応じて気をつけたい症状や病気について

申込方法 11月14日(月)17:00までに電子申請で。電子申請はこちら

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 270-2065

### 整体ボディケアセラピストが教える ボディケアストレッチ

ストレッチとインナーマッスルのトレーニングを行い、美しい姿勢作りやケガのしにくい身体づくりを目指しましょう。

日時 11月2日(火)・16日(火) 13:30~14:40 全2回

会場 真砂コミュニティセンター

定員 先着30人

料金 1,000円

申込方法 直接または電話で、真砂コミュニティセンターへ。

真砂コミュニティセンター ☎277-2512 277-0104



肩のこり、腰痛の改善と予防に!!

### 健康ひろば

美浜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。参加する際は、体調を確認し、マスクを着用の上、お越しください。

なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、美浜健康レシピ

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 健康づくり班	11/2(火)・7(月)・15(火)・17(木) 9:20~15:00	離乳食や生活習慣病予防などの食事について、管理栄養士が個別に相談に応じます。 *特定保健指導を受けている方は除きます。	各4人
大人の歯科相談 健康づくり班	11/10(木)・28(月)9:20~15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人
子どもの歯科相談 健康づくり班	11/10(木)、12/7(火)9:30~15:30	虫歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	各20人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	11/15(火)・30(火)9:30~15:30	禁煙の取り組み方・生活習慣病予防や健診結果の見方などについて、保健師などが個別に相談に応じます。	各4人
女性相談 すこやか親子班	11/22(火)10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
食事セミナー「みはま元氣塾」 健康づくり班	11/29(火)10:00~12:00 12/6(火)13:00~15:00 12/20(火)10:00~12:00 全3回	フレイルを予防するための食事、簡単な筋トレなど運動実技、減塩について学びます。 対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方	8人
食の実践教室 ~簡単!おうちごはん~ 健康づくり班	12/2(金)10:00~12:00	栄養のバランスを考えた家庭での食事の工夫や、簡単なメニューなどについて、管理栄養士が紹介します。 対象=妊娠中や子育て中の方、男性も歓迎(託児なし)	8人
離乳食教室 健康づくり班	12/16(金)13:00~14:00または 14:00~15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話しします。 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者	各8人
育児講座 「予防接種と事故予防」 すこやか親子班	12/22(木)13:30~15:00	予防接種のポイントと家庭内での事故予防について、小児科医師が講演します。 対象=妊婦、0歳児を持つ保護者(子どもの同席可、託児なし)	10人

美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)  
11月1日(火)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

全て予約制(当日受付不可)  
詳しくは、千葉市 美浜区健康課

すこやか親子班 ☎270-2213 健康づくり班 ☎270-2221 こころと難病の相談班 ☎270-2287 270-2065

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ご確認ください。

美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 261-8733 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 千葉市 美浜区役所 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 043-270-3191

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは11月1日(火)から受け付け

### 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  
火曜日 9:00~15:00  
交通事故相談…損害賠償や示談など  
月・水曜日 9:00~16:00  
\*上記相談で面談希望の方は、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  
11月10日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、11月24日(木)  
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  
11月17日(木) 10:00~15:00  
\*11月4日(金)9:00から電話で予約(先着8人)

相談はすべて無料。  
美浜区役所1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 美浜区地域振興課  
☎270-3123 270-3192

### 今月の区役所休日開庁日

11月13日(日)9:00~12:30