



## 募集

# 若葉区民まつり 舞台出演者・出店者

11月4日(日)に東京情報大学(若葉区御成台4-1)で開催する若葉区民まつりの舞台出演者および模擬店などの出店者を募集します。

### 出店者

模擬店(酒類の販売はできません)と、産直市で青果物を販売する団体を募集します。

**対象** 活動拠点が区内の団体・個人、または代表者が区内在住・在勤・在学の団体

**募集区画** 模擬店 10区画程度(ケータリングカー可、1区画=奥行3m×幅4m)  
産直市 3区画程度(1区画=奥行2m×幅3m)

**出店料** 模擬店 1区画5,000円  
産直市 1区画2,000円

\*出店料は事前に徴収します。

### 舞台出演者

**対象** 活動拠点が区内の団体・個人、または代表者が区内在住・在勤・在学の団体

**定員** 8団体程度(多数の場合は演目ごとに抽選)

**出演時間** 20分程度(準備・撤去を含む)

**申込方法** 8月10日(金)必着。申込書に必要事項を記入して、〒264-8733若葉区桜木北2-1-1若葉区民まつり実行委員会事務局へ郵送。FAXまたはchiiki@dukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。

\*募集要項・申込書は若葉区役所地域振興課で配布。区ホームページから印刷も可

\*同一団体の重複応募は不可。多数の場合抽選。

### 申込先・問い合わせ

若葉区民まつり実行委員会事務局(若葉区地域振興課内)

☎233-8122 ㊟233-8162



## 若葉地区更生保護サポートセンターが開所

若葉区役所3階に更生保護サポートセンターが開所しました。

更生保護サポートセンターとは、犯罪や非行に走った人たちが立ち直り、社会復帰することを支援する更生保護活動を行うための拠点であり、経験豊富な保護司が常駐して活動しています。心配ごとなどお気軽にご相談ください。

☎235-0268または地域福祉課 ☎245-5218

☎245-5620

## 時短・簡単クッキング

### おいしく、たっぷり野菜編

管理栄養士による食生活の講義と調理実習により、手軽に野菜をたくさん摂るコツを学び、健康的な生活を手に入れましょう。

☎233-8714

☎233-8198

☎233-8198

☎233-8714

☎233-8198

## 都賀コミュニティセンターの催し

### ①縄文住居模型作り

☎233-8198

☎233-8198

☎233-8198

### ②親子料理教室 つめたいおやつ

☎233-8198

☎233-8198

\*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

☎233-4211

☎233-8234

## 各種相談案内 無料

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

☎233-8123

# 健康のために体を動かしましょう

## ヘルスサポーター養成教室

～仲間と始めよう!“ラジオ体操の輪”～

地域で仲間と一緒に運動を始めたい、または続けたいとお考えの方の教室です。

運動(ラジオ体操・ウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニングなど)の基本を学び、地域に運動の輪を広げませんか?

**日時** 8月20日～9月10日の月曜日13:30～15:30 全4回

**内容** 運動実技、健康づくりのためのミニ講座やグループワーク

**対象** 地域で仲間と運動をやりたい方

\*かかりつけ医から運動を制限するよう指導されている方を除く

**定員** 先着20人

## ちばし いきいき体操体験教室

～介護予防のための運動～

「ちばし いきいき体操」を知っていますか?介護予防のための筋力アップ運動やお口の体操プログラムです。

足腰に自信が無い方も継続することにより筋力向上の効果が実証されている運動です。

**日時** 8月31日(金)10:00～12:00

**内容** 椅子に座ってDVDを観ながら行う筋力運動、お口の体操、食事についてのミニ講座

**対象** 65歳以上の方で、地域で仲間と実践したい方

\*かかりつけ医から運動を制限するよう指導されている方を除く

**定員** 先着15人

**会場** 若葉保健福祉センター

**持ち物** 飲み物、タオル、運動しやすい服装と靴(外履き)

**申込方法** 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。FAXも可。(必要事項を明記)

区では、ラジオ体操の推進にも取り組んでいます。区内でラジオ体操を行っている場所は、ホームページで公開していますので、ぜひご参加ください。

㊟若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟233-8198

## 健康ひろば

若葉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・定員	内容など
歯科相談 ㊟健康づくり班	8/7(水)・30(木)9:30～15:30	乳幼児	むし歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。
	8/7(水)・30(木)10:30～14:00 8/27(月)14:00～15:00	成人	
栄養相談 ㊟健康づくり班	8/9(木)・20(月)・31(金)、9/6(木)・10(月)9:30～14:00	乳幼児から高齢者	管理栄養士による離乳食や生活習慣病などの個別相談。特定保健指導を受けている方はご遠慮ください。
健康・禁煙相談 ㊟健康づくり班	8/22(水)9:30～14:00	成人	禁煙にむけての支援・情報提供。生活習慣病についての相談や健診結果の見方。
精神保健福祉相談 ㊟こころと難病の相談班	8/23(木)9:00～11:00 9/3(月)14:00～16:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=各3人	専門医による憂うつ・眠れないなど悩みについての相談。
女性のための健康相談 ㊟健康づくり班	8/28(水)13:30～14:30	思春期から更年期の女性 定員=2人	助産師による女性の心と体についての悩み、不安などについての相談。
母親&父親学級 ㊟すこやか親子班	9/4～18の火曜日 13:00～15:30 全3回	初めてお母さん・お父さんになる方	妊婦同士の交流を中心に、妊娠や出産・育児についての学習。持ち物は母子健康手帳、筆記用具。1日目は、歯ブラシと手鏡持参。2日目は、動きやすい服装で。
歯っぴー健口教室 ㊟健康づくり班	9/12(水)・19(水) 13:30～15:30 全2回	65歳以上の方 定員=15人	歯科衛生士によるお口の機能をアップさせるお手入れや体操、音楽療法士による音楽を取り入れたお口の機能訓練など。会場=大宮公民館
離乳食教室 ㊟健康づくり班	9/14(金)13:30～15:30	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=25人	離乳食の具体的な進め方と2・3回食の実演および試食。料金=200円

㊟若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
㊟8月1日(水)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
詳しくは、☎千葉市 若葉区健康課 ☎

㊟すこやか親子班 ☎233-8191 健康づくり班 ☎233-8714 こころと難病の相談班 ☎233-8715 ㊟233-8198

今月の区役所休日開庁日  
8月12日(日)9:00～12:30