



健康づくり運動イベント

わくわくヘルスアップ大宮

～つくろう仲間！元気ハツラツ！健康生活～



体を動かす爽快感を味わって、運動習慣を身につけるきっかけとなるイベントを開催します。子どもから大人まで楽しめるコーナーを用意しています。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月23日(祝)9:30～12:30 (入場は12:00まで)
会場 大宮小学校体育館
持ち物 上履き、飲み物
*体を動かしやすい服装でお越しください。会場には駐車場がありませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

コーナー	内容
運動体験	ラジオ体操、フラダンス体験
ステージ	大宮中学校吹奏楽部による演奏
健康講座・相談	医師・歯科医師・薬剤師によるワンポイント講座・個別相談、あんしんケアセンター大宮台による相談・握力測定、植草学園大学によるロコモ度測定
健康度測定	体組成(体内の筋肉や脂肪の量)の測定、血管年齢測定、骨密度測定(各当日先着50人)
啓発	健康づくり宣言、ゲーム(ボウリング・輪投げ)、車いす・パラリンピック競技(ポッチャ)の展示、地域の運動行事など

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟233-8198

地域の皆さんが開催します

第5回わくわくヘルスアップみつわ台
日時 12月9日(日)9:30～12:30
会場 みつわ台北小学校体育館
内容など、詳しくはお問い合わせください。
☎みつわ台北小学校校区社会体育振興会 ☎090-7180-3201
㊟byr02240@nifty.com

お知らせ

第21回 千葉矯正展

日時 11月11日(日)9:30～15:00
場所 千葉刑務所(若葉区貝塚町)
内容 全国の刑務所で作られた作業製品の展示即売会、性格診断、施設見学、ステージイベント、模擬店、バザーなど
☎千葉刑務所 ☎232-6079 ㊟232-6092

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」～

健康づくりを推進するため、慣れ親しんだラジオ体操やウォーキングの基本、ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動をもう一度学び、地域に運動の輪を広げませんか？
日時 11月26日～12月17日の月曜日13:30～15:30 全4回
場所 白井公民館
内容 ウォーキングやラジオ体操などの運動実技、健康づくりのためのミニ講義(ロコモティブシンドロームほか)など
対象 仲間と一緒に運動を始めたい、または続けたい方(かかりつけ医から運動を禁止されている方を除く)
定員 先着20人
☎電話で、若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714。㊟233-8198も可(必要事項を明記)。

女性のための食事セミナー

～時短・簡単に健康ボディ～

高齢期も元気でいきいきと過ごすために、食事や運動について学んでみませんか？
日時 11月14日(火)10:00～13:30、11月28日(火)～来年2月27日(火)10:00～12:00 全3回
場所 若葉保健福祉センター
内容 管理栄養士による食生活の話、調理実習、簡単筋力トレーニングなど
対象 区内在住で65歳以上の女性
定員 先着16人
料金 300円
☎電話で、若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714
㊟同課 ☎前記 ㊟233-8198

11月11日(日) 秋季消防演習を開催

11月9日(金)～15日(木)の秋の全国火災予防運動に伴い、防災意識の高揚を目的として秋季消防演習を実施します。大規模地震により火災が発生したという想定のもと、消防機関と事業所が一体となった総合的な訓練を実施しますので、ぜひご来場ください。

当日は、消防ヘリコプターが上空に飛来しますので付近の方には騒音でご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

日時 11月11日(日)8:45～11:00 荒天中止
会場 コープみらいコープ東寺山店(若葉区東寺山町422-1)

- ・消防演習(消防隊と事業所による消火活動訓練、消防車両などによる救出訓練)
- ・消防車両展示(消防車、救急車)
- ・住宅防火相談コーナー
- ・消防音楽隊ミニコンサート
- ・はしご車体験乗車

*内容は、都合により変更する場合があります。

☎若葉消防署消防第二課 ☎237-7999 ㊟237-8089



花づくり教室を開催します！

花のあふれるまちづくりを推進するため、花づくり教室を開催します。

今回のテーマはシクラメンを中心とした鉢花植物の寄せ植えです。また、参加された方を対象に園芸相談も行います。

皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 12月6日(木)10:00～12:00
会場 都賀コミュニティセンター

対象 区内在住・在勤の方
定員 25人(多数の場合抽選)
費用 1,000円(材料費、当日持参)
申込方法 11月19日(月)必着。往復はがき(1人1通)に必要事項を明記して、〒264-8733若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、㊟chiikidukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。抽選結果は全員にお知らせします。
☎若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 ㊟233-8162

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
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	11/5～19の月曜日 9:30～11:30 全3回	母親・父親になる方	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=母子健康手帳、筆記用具。1日目は、歯ブラシと手鏡。2日目は、動きやすい服装で。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	11/22(木)9:00～11:00 12/ 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。
母乳教室 ☎すこやか親子班	11/26(月)9:30～11:30	妊娠中の方および家族 定員=30人	助産師による母乳育児の講義と実技。
時短・簡単クッキング ①～おいしく減塩編～ ②～しっかり鉄分編～ ☎健康づくり班	①11/29(木)、②12/5(火) 10:30～13:30	成人 定員=各16人	管理栄養士による食生活の講義と調理実習。電子レンジの活用法や調理のポイントをお伝えします。 会場=①加曾利公民館、②若葉保健福祉センター 料金=各500円
内科医師による講演会 ☎健康づくり班	11/29(木)13:30～15:00	成人 定員=30人	テーマ=その咳、大丈夫？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)の基礎知識や、肺炎・インフルエンザなどの予防についての講演。 会場=若葉いきいきプラザ
離乳食教室 ☎健康づくり班	12/4(火)13:30～15:30	6～8カ月児(第1子)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
歯科医師による講演会 ☎健康づくり班	12/5(火)13:30～15:30	成人 定員=30人	テーマ=肺炎予防はお口から いざという時に役立つ誤嚥性の肺炎予防や災害時に身を守るために必要な口腔ケアなどについての講演。
整形外科医師による講演会 ☎健康づくり班	12/12(水)13:30～15:30	成人 定員=30人	テーマ=元気のみなもとは、丈夫な足腰から！ ロコモティブシンドロームの予防や、要介護や寝たきりの原因と症状、日常生活の工夫についての講演。 会場=白井公民館

☎若葉保健福祉センター
☎11月1日(日)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

各種相談案内 無料

暮らし相談…家族の問題や心配ごと
月～木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償の諸問題など
月・木曜日 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・独立行政法人への要望や意見など
11月2日(金) 9:00～16:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日 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・調停中のものについては、受け付けできません。
住宅相談…不動産売買などの諸問題
11月16日(金) 10:00～15:00
*11月2日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

会場は若葉区役所1階市民相談室。
12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
若葉区地域振興課暮らし安心室
☎233-8123 ㊟233-8163

今月の区役所休日開庁日
11月11日(日)9:00～12:30