



オーラルフレイル予防

参加者募集

歯っぴー健口教室



噛みづらい、うまく飲み込みにくいことはありませんか？
お口の機能を向上させる簡単な口腔体操などを、楽しく学ぶ教室です。

- 日時** ①5月13日・27日、6月10日・24日の水曜日9:45~12:00 全4回
②6月4日・18日、7月2日・16日の木曜日9:45~12:00 全4回
- 会場** ①美浜いきいきプラザ分室(高洲3-12-1)
②美浜保健福祉センター(真砂5-15-2)
- 内容** 1日目 噛む力、飲み込む力など、お口の健康度チェック。
2日目 誤嚥性肺炎、歯周病を防ぐお口のお手入れ方法。
3日目 音楽を使って楽しく口腔機能向上。
4日目 お口の体操、唾液線マッサージ方法など。吹き矢でお口の機能向上。
- 対象** おおむね65歳以上の方
- 定員** 先着20人
- 申込方法** 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

- 骨盤健康体操**
日時4月1日~15日、5月13日・20日の水曜日
9:30~10:45 全5回
定員先着32人
持物運動ができる服装、タオル、飲み物
料金3,500円
- 女性のための心と身体に優しいヨガ**
日時4月1日~22日、5月13日~27日の水曜日
15:05~16:05 全7回
定員先着8人
持物運動ができる服装、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物
料金6,300円
- 男の料理教室**
五目いなり寿司、だし巻き玉子、お吸い物
日時4月12日(日)10:00~13:00
定員先着16人
持物エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
料金1,500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(必要事項を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

- ①**バスケットボールスクール**
日時4月7日~28日の火曜日 全4回
小学1~3年生=18:00~19:15
小学4~6年生=19:30~20:45
対象小学生 料金5,400円
- ②**シナプソロジーとボディメンテナンス**
日時4月10日~5月1日の金曜日11:30~12:40 全4回
定員先着15人 料金2,000円
- ③**初心者ノルディックウォーキング**
日時4月23日(日)9:30~11:45
対象約4キロメートル歩ける方
定員先着15人
料金800円(ポール持参の方は600円)
- ④**元気に！楽しく！うたごえ広場**
日時4月30日(日)10:00~11:30
定員当日先着100人 料金500円
- ☎①~③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(必要事項を明記)

町内自治会に加入しましょう！

~みんなで作る住みよいまち~



町内自治会は、地域に住む人たちが互いに協力し、支え合いながら、自主的に防犯・防災活動や清掃活動、お祭りなどのイベントを通じて地域の交流を図る団体です。町内自治会で、地域の仲間をつくりませんか。

加入方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎美浜区地域振興課地域づくり支援室
☎270-3122 ☎270-3191

男性の料理教室 初級編

健康的な栄養バランスの整った料理と一緒に作ってみませんか？初歩から管理栄養士が教えます。

- 日時** 5月14日(木)10:00~13:00
- 会場** 美浜保健福祉センター
- 対象** 区内在住の成人男性 **定員** 先着20人
- 持ち物** エプロン、三角巾 **料金** 600円
- 申込方法** 5月7日(木)までに電話で、美浜保健福祉センター健康課へ



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

新鮮野菜を たべよう！ 区役所朝市 を開催

市内農家が野菜を販売します。数に限りがありますので、お早めにお越しください。

- 日時** 4月12日(日)8:30~10:00 荒天中止
*原則毎月第2日曜日に開催
- 会場** 美浜区役所入口付近(美浜保健福祉センター側)



☎農政課 ☎245-5758 ☎245-5884

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、体調を確認の上、お越しください。



野菜レシピは [美浜健康レシピ](#)

相談・教室名	日時	内容・対象者など	定員	申込
栄養相談	4/8(水)・16(木)・21(金)・27(月) 9:20~14:40	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5人	①
大人の歯科相談	4/8(水)・21(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	①
子どもの歯科相談	4/8(水)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。	20人	①
精神保健福祉相談	4/9(木)15:10~16:40	精神科医師が相談に応じます。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、こころの健康でお悩みの方、または家族。	3人	②
禁煙チャレンジ相談・健康相談	4/13(月)・23(日)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。呼気一酸化炭素濃度・尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。	各4人	①
離乳食教室	4/21(水)13:00~15:00	簡単にできる離乳食(2~3回食)について管理栄養士が実演し、試食をします。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。料金は200円。	30人	①
食事セミナー「みはま元気塾」幕張西公民館	④5/13(水)10:00~13:00 ⑤27(水)10:00~12:00 ⑦7/8(水)10:00~12:00 全3回	セミナーを通じて、今の健康状態が維持・向上できるように支援します。内容=④食事の話や調理実習、⑤体力測定や運動実習、⑥音楽療法。対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。料金は300円。会場=幕張西公民館(美浜区幕張西2-6-2)。申込締切=5/7(木)	16人	①
母親&父親学級	5/15(金)9:30~12:15 22(金)9:30~12:00 29(金)9:30~12:15 全3回	妊娠中の生活や出産、育児についての学習と妊婦同士の交流を行います。対象=9月末までに産予定の妊婦とパートナー。問い合わせは③へ。	定員なし 当日直接会場へ	
子どものお弁当づくり	5/22(金)11:00~13:00	お弁当づくりのポイントや簡単なメニューについて紹介し、試食します。対象=幼児の保護者。持ち物=エプロン、三角巾、子ども用お弁当箱。料金は400円。申込締切=5/14(木)。託児なし。	15人	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎4月1日(日)9:00から電話で、美浜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 美浜区健康課

☎①健康づくり班☎270-2221 ②こころと難病の相談班☎270-2287 ③すこやか親子班☎270-2213 ☎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。最新の情報は、☎千葉市 新型コロナ イベント

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

今月の区役所休日開庁日

4月12日(日)9:00~12:30