



## 健康ボディメイク

～体力をつけて暑さを乗り切ろう～

長期間にわたる自粛生活やこれからの暑い季節で、運動不足が気になる方も多いのではないのでしょうか。室内でもできる運動を日常生活の中に取り入れましょう。

涼みながらも心地よい汗をかこう！

足の上げ下ろしトレーニング



①両足を前に伸ばして座り、両手を腰の後ろにつく。 ②右足を90度くらいに曲げる。 ③左足を伸ばしたまま、ゆっくりと右の高さまで上げる。 ④右足を床につかないように下ろす。

中央区民(40歳以上)の2人に1人は、糖尿病もしくは糖尿病予備群です。あなたも糖尿病かもしれません！

糖尿病は、長い年月をかけて全身をむしばむ病気です。中央区健康づくり支援連絡会で検討し、区民の健康づくりに役立ててもらうために「楽々」けんこうBOOK 春・夏・秋・冬を作成しました。季節の野菜を使った簡単レシピも好評です。また、今年度も中央区健康づくり支援マップが完成しました。おすすめのウォーキングコースも掲載しています。ぜひお手に取ってみてください。



どちらも区内の公民館、コミュニティセンター、きぼーる内各施設などで配布しています。(新型コロナウイルス感染拡大の状況により、施設が休館になる場合があります。)

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

## お知らせ

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

ストレッチ&ちょこっとシェイプ 痛みの予防・改善で日常生活を快適にしよう！

ハードな動きは苦手、でもシェイプしたい方。ちょこっとだけ一緒に体をうごかしましょう。お友達、ご夫婦での参加も大歓迎！

7月13日(月)・27日(月)10:00～11:00  
3Fフィットネスルーム  
各回先着15人  
各回500円  
茶道教室  
茶道の第一歩！お茶の飲み方、お菓子の食べ方を学びましょう。  
7月18日(土)10:00～12:00  
2F和室1  
小学4年生以上の方  
先着10人  
500円

当日の開始時刻までに、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 (定員に達し次第、締め切ります) 同センター ☎前記 ☎420-8002

## 参加者募集 やさしいストレッチヨガ

初心者大歓迎！ストレス解消・自然治癒力UPをめざしましょう。

日時 7月3日・17日、8月7日・21日、9月4日・18日の金曜日13:00～14:00  
全6回  
料金 9,360円(1回のみ体験 1,560円)  
定員 先着15人  
申込方法 直接または電話で、蘇我コミュニティセンター



蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 FAX265-2796

## 手づくり甲冑教室～ボトル甲冑コース～

リアルな甲冑をミニサイズで本格手作り！3カ月で完成するコースです。

日時 木曜・日曜のコースあり  
18:00～20:30  
日程詳細についてはお問い合わせ下さい。  
定員 10人  
料金 14,400円(別途材料費あり)  
申込方法 直接または電話で、蘇我コミュニティセンター



蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 FAX265-2796

## 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  
7月6日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日、7月27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…不動産売買や貸借など  
7月20日(月) 10:00～15:00  
7月6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 FAX221-2179

本紙掲載のイベントなどについて  
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までご確認ください。また、最新情報は  
千葉市 コロナ イベント

今月の区役所休日開庁日  
7月12日(日)9:00～12:30  
主な開庁窓口 市民総合窓口課 ☎221-2109  
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

## 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
健康づくり相談	7/2(木)・8(水)・16(木)9:30～12:00	健康・禁煙について相談したい方 保健師による生活習慣病予防のための個別相談。体脂肪などの測定もできます。禁煙希望の方には、ニコチン依存度測定や禁煙方法の紹介をします。	各2人	②
栄養相談・離乳食相談	7/2(木)・16(木)・22(水)・31(金)9:30～14:30	糖尿病や脂質異常症予防の食事など、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。ご希望があれば、訪問や電話相談も可能です。	各4人	②
精神保健福祉相談	7/9(木)10:00～12:00 7/27(月)14:00～16:00	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
成人の歯科相談	7/14(水)・20(月)9:30～15:30	歯や義歯の手入れ、歯周病の予防など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ができます。	各4人	②
乳幼児の歯科相談	7/20(月)9:30～15:30	乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	10人	②
女性のための健康相談	7/29(水)10:00～12:00	対象=女性 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
母乳教室	7/17(金)13:30～15:30	対象=妊娠中の方 *お子さんの同席をご遠慮ください。	10人	①
母親&父親学級 *全3回	8/4(水)・21(金)9/24(木)9:30～12:00 または13:00～15:30	対象=来年1月ごろまでに出産する方とパートナー 妊娠中の生活・出産・育児について(実習など)、友達づくり 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡 *申し込みが必要です。	10人	①

中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる13階) 7月1日(水)9:00から電話で、中央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 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 FAX221-2590