



健康 長寿

ちばし いきいき体操 で健康寿命を伸ばしましょう!

いつまでも元気でいたい、できるだけ人に頼らずに住み慣れた地域で暮らしたい、と思いませんか?
適切な運動を行えば、年齢にかかわらず筋力は必ず向上します。

ちばし いきいき体操とは

DVDを見ながら行う簡単な体操です。筋肉体操と口の体操を週に1・2回継続して実施することで、転びにくい身体づくり、食べこぼしや誤嚥(ごえん)の予防に効果があります。

体験1回コースと、地域の仲間と体験3カ月コースがあります。

体験1回コース

2時間程度の講座です。

地域の仲間と体験3カ月コース

- ・1時間程度の体操を毎週行います。
- ・健康課スタッフが体操の説明(1~4回目)と体力・口腔機能テスト(初回と3カ月終了時)を行います。
- ・重りとDVDは市から貸し出します。

ちばし いきいき体操に取り組んでみたい方は、気軽にお問い合わせください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊟270-2065



無理せず楽しく

自分のペースで
続けましょう

3カ月コースを体験するためには

- 以下①~④を満たす必要があります。
- ①4人以上のグループであること。
 - ②週に1・2回、継続して3カ月実施できること。
 - ③DVDを見る機器があること。
 - ④3密(密集、密接、密閉)を避けた会場と人数分の椅子があること。

美浜健康づくり支援マップ

健康づくりに役立てよう!

配布中

健康づくりや生活習慣病の予防に役立つ各種教室、おすすめウォーキングコース、区内施設の情報を紹介しています。

ご自身やご家族の健康づくりのために、お役にたください。

配布場所:美浜保健福祉センター健康課、美浜区役所地域振興課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど

*なくなり次第、配布を終了します。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊟270-2065



ふるさとハローワーク (美浜区出張相談)

キャリアカウンセラーに就労や生活支援に関する相談ができます。職業紹介は実施していません。当日直接会場へ。

日時 8月18日(火)10:00~15:00

会場 美浜区役所3階3-4会議室

☎ふるさとハローワーク事務局

☎284-6360 (平日9:00~17:00)

㊟221-5518



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へご確認ください。

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、可能な限りマスクを着用の上、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	申込
栄養相談	8/4(火)・19(水)・25(火)・28(金) 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	8/5(水)・26(水)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	8/5(水)9:30~15:30	虫歯予防、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
禁煙チャレンジ相談・健康相談	8/5(水)・27(木)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
精神保健福祉相談	8/13(木)15:10~16:40	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。精神科医師が相談に応じます。	3人	②
教室 母親&父親学級	9/2(水)・9(水)・16(水) 9:30~12:00 全3回	対象=来年1月末までに出産予定の妊婦とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児についての学習。 *内容変更や時間短縮になることがあります。	10組	③
講演会 「親が学ぶ セルフコントロール」	9/14(月)10:00~12:00	対象=2~3歳児の保護者。日々の育児に生かすための気持ちのコントロールについて、臨床心理士が講演します。託児あり(定員=3人)	10人	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
㊟8月3日(月)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
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



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
プロチームのコーチが指導を行います。

☎8月4日~25日の火曜日
小学1~3年生=18:00~19:15
小学4~6年生=19:30~20:45
各全4回
☎各先着20人
☎5,400円



②夏休み子ども映画会

上映作品「ふしぎの国のアリス」など
☎8月14日(金)
10:00~12:00
9:30開場

☎小学生以下の子どもと保護者
☎当日先着30人



③夏休み子ども料理教室

メニュー「ヨーグルト入りフォカッチャ」と「ラトウエイユ」

☎8月18日(火)
10:00~12:30

☎小学生
☎先着16人
☎1,200円



④シナプソロジーとボディメンテナンス

脳のトレーニングを行ったり、ストレッチポールを使って姿勢のバランスを整えます。

☎8月21日~9月11日の
金曜日11:30~12:40
全4回

☎先着12人
☎2,000円



☎①③④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)。

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
8月6日(木) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
火曜日、8月27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
8月20日(木) 10:00~15:00
*8月6日(火)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階市民相談室または3階会議室で行います。
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

8月9日(日) 9:00~12:30