



ジェフと一緒に健康づくり教室

参加者募集



ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから幅広い年代の人に活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。複数のボールを使ったエクササイズ、椅子に座ってできるストレッチやタオルを使ってのストレッチなどにも取り組んでみましょう。

- 日時** 12月4日～25日の金曜日10:00～11:00 全4回
- 会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室
- 対象** 市内在住の65歳以上の方(要介護・要支援認定の方を除く)
- 定員** 30人
- 料金** 400円(保険料)
- 申込方法** 11月15日(日)必着。往復はがきに、必要事項のほか返信用の宛先を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド千葉普及グループ「ジェフと一緒に健康づくり教室」係へ。school@jefunited.co.jpも可(件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室申込」、本文に必要事項を明記)。

☎ジェフユナイテッド千葉 ☎305-1507 健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



ジェフと一緒に楽しく、健康に!

体と一緒に脳も鍛えましょう



高洲コミュニティセンター

- ルーシーダットン(タイ式ヨガ)**
11月6日～27日の金曜日9:30～10:30 全4回
先着15人
運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット
2,400円
 - 女性のための心と身体に優しいヨガ**
11月6日～27日の金曜日11:10～12:10 全4回
先着15人
運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット
3,600円
 - ボールで筋膜リリース**
11月12日(休)・26日(休)18:40～19:50
先着25人
運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット
1回800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

- 絵手紙で年賀状を描こう**
11月24日(火)、12月1日(火)9:30～11:30 全2回
先着12人
1,500円
 - 初心者ノルディック・ウォーキング**
11月26日(木)9:30～11:45
4キロメートル程度歩ける方
先着10人
800円(ポール持参の方は600円)
 - バスケットボールスクール**
11月4日～25日の水曜日 全4回
小学1～3年生:18:00～19:15
小学4～6年生:19:30～20:45
先着20人
5,400円
- ☎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)

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義などを行います。

- 日時** 11月19日(木)13:00～17:00
- 会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室
- 対象** 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能の方
- 定員** 先着20人
- 備考**
 - 認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方です。
 - ちばシティポイントの対象事業です。
- 申込方法** 電話で、市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンターへ
- ☎社会福祉協議会美浜区ボランティアセンター ☎278-3252 ☎278-5775
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

11月8日はいい歯の日です!

～口の健康を見直してみませんか?～

歯周病は大人の3人に1人がかかっているといわれています。歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係があることが分かってきました。予防には日頃の正しい歯みがきとかかりつけ医での定期健診が大切です。

健康課では、毎月歯科相談を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

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。

今月の区役所
休日開庁日
11月8日(日)
9:00～12:30

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、各事業はプログラム変更や電話相談(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	対象者・内容など	定員	申込
栄養相談	11/5(木)・9(月)・18(水)・24(火) 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	11/9(月)・16(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	11/9(月)、12/7(月) 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。	各20人	①
女性相談	11/11(水)10:00～12:00	月経困難・月経前症候群・更年期など、女性ホルモンの乱れによるからだこころの不調や不安などについて、助産師が個別に相談に応じます。	2人	①
精神保健福祉相談	11/12(木)15:10～16:40	対象は憂うつ・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。精神科医師が個別に相談に応じます。	3人	②
食事セミナー「みはま元気塾」	11/27(金)、12/9(水)、来年2/3(水)10:00～12:00 全3回	対象は医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。食事の話や体力測定、実習を通じて、今の健康状態を維持・向上させるための教室です。	10人	①
離乳食教室	12/4(金)13:00～14:00、 14:00～15:00	対象は第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者。簡単にできる離乳食(2・3回食)について、管理栄養士がお話しします。	各8人	①
母乳教室	12/9(水)10:00～12:00	対象は母乳育児を希望する妊娠中の方(子どもの同伴不可)。母乳育児について、助産師がお話しします。	10人	③
講演会「運動で元気な足腰!～ロコモティブシンドロームを予防しよう～」	11/20(金)13:30～15:00	加齢による筋力低下を防ぐ方法や転倒骨折予防のために日常生活で取り組めることなどについて、医師が講演します。	16人	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎11月2日(月)9:00から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

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
11月5日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、11月26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
11月19日(木) 10:00～15:00
*11月5日(木)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