



# はなみがわ

## 参加者募集

# ジェフと一緒に健康づくり教室

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が活用でき、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 1月8日～29日の金曜日10:00～11:00 全4回

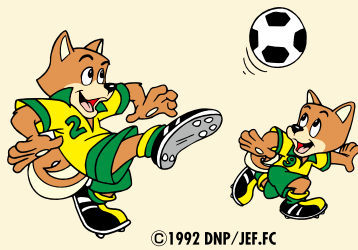
会場 幕張コミュニティセンター

対象者 市内在住の65歳以上の方 (要介護、要支援の認定を受けている方など除く)

定員 30人

料金 400円

申込方法 12月1日(火)～15日(土)必着。往復はがきに、必要事項(会場、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、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。または、Eメールで、件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室」、本文に必要事項を明記してschool@jefunited.co.jpも可。



©1992 DNP/JEF.FC

問ジェフユナイテッド千葉 ☎305-1507 健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659



## 煙コミュニティセンター

### 全館休館日のお知らせ

12月7日(月)は館内の設備点検・清掃などのため全館休館となります。体育館も使用できませんのでご注意ください。

### 名画鑑賞会「地獄門」

12月13日(日)10:00～11:30

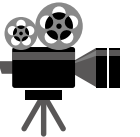
先着15人

直接または電話で、煙

コミュニティセンター

☎273-5454

問同センター ☎前記 ☎271-4894



## 幕張コミュニティセンター

### 幕張寄席

12月5日(土)13:30～15:30

古典・創作落語

先着35人 (事前申込、イス席)

直接または電話で、幕張

コミュニティセンター ☎272-5001

問同センター ☎前記 ☎271-5894



## 花島コミュニティセンター

### カラダを良くする教室

12月4日～25日の金曜日

9:00～9:45、10:00～10:45

身体奥の筋肉を刺激して動きやすさを取り戻します。

各回先着10人

運動のできる服装、スポーツ

タオル

1回500円

直接または電話で、花島コミュニティ

センター ☎286-8822

問同センター ☎前記 ☎286-8826



## 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。

## 各種市民相談 無料

くらし相談…日常生活での心配ごとなど

月～木曜日 9:00～16:00

金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償や示談など

金曜日 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…行政活動全般に関する相談

12月1日(火) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など (裁判所で訴訟・調停中のものは不可)

月曜日、

12月23日(水) 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。

住宅相談…不動産売買・賃借など

12月16日(水) 10:00～15:00

12月2日(火)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

花見川区役所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

花見川区地域振興課くらし安心室

☎275-6213 FAX275-6799

相談は面談のみ

電話相談も可

問同センター ☎前記 ☎286-8826

## 今月の区役所休日開庁日

12月13日(日)9:00～12:30

## 参加者募集 医師講演会

# せきと息切れ あなたの肺は大丈夫？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気？喫煙とどんな関係があるの？そんな疑問に答えます。最近、何かとよく耳にするCOPDについて、正しく学んで予防していきましょう。この機会に身近に喫煙者がいる方も、ぜひご参加ください。

日時 12月17日(木)15:00～16:30

会場 花見川保健福祉センター

定員 先着15人

申込方法 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ

問花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 FAX275-6298



## 冬でも快適！こてはし温水プール



こてはし温水プールは天井がガラス張り、日差しを感じる開放的な通年営業の屋内温水プールです。スイミングに限らずウォーキングや水遊びなど、目的に合わせて子どもから高齢者まで楽しめます。

水温は年間を通して30度に設定しており、冬でも快適です。

また、寒い日や雨の日でも運動できるスポーツ室・トレーニング室のほか、地域の会合、子供会や学校の行事などに使える多目的ホールや研修室もあります。

利用時間 9:00～21:00

休館日 毎月第3月曜日、年末年始

祝日などの関係で変更になる場合があります。また、例年、1月末から2月上旬ごろ、保守点検などのため休館します。

利用料金 利用する施設、年齢などによって異なります。詳しくは、ホームページでご確認ください。

こてはしおんすい

\*お得な回数券・定期券もあります。

問こてはし温水プール ☎216-0090 FAX216-0093

## 認知症サポーターステップアップ講座

日時 12月21日(月)13:00～17:00

会場 花見川保健福祉センター

内容 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

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な方

\*認知症サポーター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。

定員 先着20人

その他 ちばシティポイント対象事業

申込方法 電話で、社会福祉協議会花見川区ボランティアセンターへ。

問社会福祉協議会花見川区ボランティアセンター

☎275-6438 FAX299-1274



## 健康ひろば

花見川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。



| 相談・教室・講演会 | 日時                               | 内容・対象など                             | 定員   | 申込          |   |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------|--|-------------|---|
| 相談        | 栄養相談                             | 12/4(金)・9(水)・18(金)・23(水) 9:30～15:30 | 離乳食や生活習慣病などの食事について管理栄養士が相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除く。                      | 各5人         | ② |
|           | 精神保健福祉相談                         | 12/8(火)10:00～12:00、25(金)14:00～16:00 | 憂うつ・眠れない・不安・引きこもっている・イライラなどの悩みについて、精神科医による相談を行います。対象=こころの健康でお悩みの方または家族 | 各3人         | ③ |
|           | 歯科衛生士による<br>①成人歯科相談<br>②こどもの歯科相談 | 12/11(金)9:30～15:00                  | ①歯周病予防など歯の健康について相談ができます。希望者には口臭測定を行います。<br>②乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。 | ①5人<br>②10人 | ② |
|           | 健康相談                             | 12/18(金)・23(水)10:00～14:30           | 生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙、介護予防などについて、保健師が相談に応じます。希望者には身体機能測定を実施します。           | 各3人         | ② |
| 教室        | 離乳食教室                            | 12/15(火)13:00～14:00、または14:15～15:15  | 2・3回食の離乳食の進め方。対象=生後6～8カ月の第1子を持つ母親と家族。                                  | 各8組         | ② |
| 講演会       | 医師講演会<br>「知っておこう！眼の病気 糖尿病と眼の関係」  | 12/17(木)10:00～11:30                 | 加齢に伴う眼科疾患、糖尿病と眼の関係、症状や治療法について医師が講演を行います。                               | 15人         | ② |

問花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1) ☎12月1日(火)9:00から電話で、花見川区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 花見川区健康課

問 ①すこやか親子班 ☎275-6295 ②健康づくり班 ☎275-6296 ③こころと難病の相談班 ☎275-6298