

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

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でも取り入れられ、幅広い年代の方が活用できることから、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。椅子に座ったままできるエクササイズが大半です。両手両足と脳を使った動作を楽しみながら体験してみましょう。

日時 ①10月8日・22日・29日、11月5日の金曜日、②10月26日、11月2日～16日の火曜日 10:00～11:00 各全4回

会場 ①若葉保険福祉センター、②鎌取コミュニティセンター

対象 市内在住の65歳以上の方 (要支援・要介護認定者は除く)

定員 各30人 (初めての方優先)

料金 400円

申込方法 9月15日(水)必着。往復はがきに、必要事項(6面)のほか、会場名、生年月日を明記して、〒260-8722 千葉市健康推進課へ。電子申請も可。
(千葉市 ジェフと一緒に健康づくり)

健康推進課 ☎245-5146 ㉺245-5659

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方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 10月11日(月)13:00～17:00

会場 緑保健福祉センター

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

*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。

定員 先着15人

備考 ちばシティポイント対象

申込方法 電話で、社会福祉協議会緑区ボランティアセンターへ
☎292-8185 ㉺293-8284
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

9月9日は救急の日

9月5日～11日は救急医療週間です。救急について学ぶ1週間しましょう。

いのちを救う動画

目の前で、突然、人が倒れたら、あなたはどのように行動をしますか？救急車が到着するまでの間、あなたが適切な応急手当を行うことで、いのちを救うことができます。心肺蘇生法を確認しておきましょう。

「いのちを救う動画」(心肺蘇生法)

どんな時に救急車を呼ぶの？

「こんな時は救急車を呼んでいいのかな？」と迷ったら、全国版救急受診アプリ「Q助」が役に立ちます。ぜひ、ご利用ください。

全国版救急受診アプリ「Q助」

緑消防署消防課 ☎292-6215 ㉺292-6279

参加者募集 血糖値を上げない講座

糖尿病予防に必要な知識を学び、日常生活を振り返って、より健康な生活を送りませんか？

日時(全5回)	内容
① 9/27(月)13:30～15:00	医師講演会「打糖！高血糖！～正しく知ろう糖尿病～」
② 10/4(月)10:00～12:00	血糖値を上げない食事のポイント①
③ 10/15(金)10:00～12:00	歯科医師講演会「歯周病で血糖値が上がる理由～歯周病と糖尿病の関係を中心に～」
④ 10/22(金)10:00～12:00	健康運動指導士による運動
⑤ 10/29(金)10:00～12:00	血糖値を上げない食事のポイント②

*①、③のみの参加も可

会場 緑保健福祉センター

定員 先着15人

申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ
☎292-2630 ㉺292-1804

がん検診(集団検診)のご案内

市では、集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたはがん集団検診日程表(緑区役所および緑保健福祉センターなどで配布)をご確認ください。
(千葉市 集団検診 予約)

日時	会場	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
			ホームページ	電話
10/11(月) 9:00～13:00	① 胃がん		9/10(金)	9/17(金)
10/22(金) 9:00～13:00	② 胃がん		9/27(月)	10/4(月)
10/26(水) 9:00～13:00	③ 乳がん(30歳代)		9/29(水)	10/6(水)
10/28(木) 13:00～17:00	① 肺がん・骨粗しょう症		10/1(金)	10/8(金)

会場 ①緑保健福祉センター、②鎌取コミュニティセンター、③土気公民館

申込方法 ホームページから。予約受付専用電話 ☎0120-110063 (平日10:00～14:00) も可。

健康支援課 ☎238-1794 ㉺238-9946

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

スマイルピラティス
ゆがみを直し、呼吸を整えて疲れにくい体を手に入れましょう。
9月7日～28日の火曜日 15:30～16:40 全4回
先着15人
3,200円(講師代など)

骨盤健康体操
椅子に座って手軽にできる健康体操です。
9月10日(金)・17日(金)・24日(金)15:30～16:45 全3回
先着20人
2,100円(講師代など)

人生100年時代における相続と終活
9月14日(水)講座13:30～15:00、個別相談15:00～16:00
相続編・終活編＝老後にやってはいけない5つのことなど。相談は1人20分程度。
先着15人(うち個別相談は先着3人)
100円、個別相談は別途500円

直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131へ。㉺292-6151も可。(必要事項(6面)を明記)

健康ひろば

緑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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	9/2(木)・8(水)・17(金)・27(月) 9:30～14:40	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。 *特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	精神保健福祉相談	9/8(水)・13(月) 14:00～16:00	精神科医による個別相談。対象＝憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	成人歯科相談	9/10(金)・17(金) 9:30～15:00	歯科衛生士による歯周病予防など、歯の健康についての個別相談	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	9/10(金)14:00～15:00、22(水)9:30～15:00、27(月)・10/5(水)9:30～10:30	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。*特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	乳幼児歯科相談	9/17(金)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談	10組	②
	女性の健康相談	9/17(金)10:00、11:00	助産師による妊娠・出産に関することや、女性の心と体の不調などについての個別相談。対象＝思春期から更年期の女性。	各1人	②
教室	離乳食教室	9/17(金)13:00～14:00、14:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方・作り方を学ぶ教室。対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者	各8人	②
	食の実践教室～簡単野菜料理を学ぼう～	9/28(水)10:00～12:00	管理栄養士がバランスのよい食事を取るためのポイントをお話します。	15人	②
講演会	65歳からの「食事セミナー」(食事バランス編)	10/6(水)10:00～12:00	食生活を振り返り、今後も元気で過ごすための食事のポイントを学びます。 *ご自宅の汁ものを持参いただくと、塩分測定ができます。 会場＝緑いきいきプラザ。対象＝65歳以上の方。	15人	②
	医師講演会	10/5(水)13:30～15:00	テーマ＝人生100年時代を生き抜く体力づくり。いつまでも自分で歩き続けるために、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう。	15人	②
医師講演会	10/12(水)14:30～16:00	テーマ＝腎生(じんせい)について見直しませんか？腎臓が果たす大きな役割。腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎臓疾患の関係についてお話します。	15人	②	

各種相談案内 無料

電話相談も可

暮らし相談…日常生活上の心配ごと
月～木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00～16:00
木曜日 9:00～15:00

*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
9月6日(月) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、9月27日(月)13:00～16:00
定員＝各8人(多数の場合は抽選)。
各相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00に電話。電子申請も可。
裁判で訴訟、調停中のものは不可。

緑区役所2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 緑区地域振興課
☎292-8106 ㉺292-8159

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1) 特記記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎9月1日(水)9:00から電話で、緑保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、(千葉市 緑区健康課)

☎ ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066

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。

緑区役所 ☎043-292-8111(代表) 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番3 (千葉市 緑区役所) 区版編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8103 ㉺043-292-8158

記号の見方は(6面)参照 特記記載のないものは9月1日(水)から受け付け