



ジェフと一緒に健康づくり教室

参加者募集

「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせたライフ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るものです。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。椅子に座ったままでも可能なエクササイズが大半です。体と脳を使った動作を楽しみながら体験してみませんか。



©1992 DNP/JEF.FC

- 日時** 9月16・30日、10月14・21日の金曜日10:00～11:00 全4回
- 会場** ハーモニープラザ多目的ホール
- 対象** 市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者除く）
- 定員** 30人（初めての方優先）
- 料金** 400円
- 申込方法** 8月12日(金)必着。往復はがきに必要事項(11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教室]

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

通町公園で 門前市場開催

千葉都心の憩いの場である通町公園は、隣接する神社や千葉氏などによる歴史が感じられる公園です。老舗の商品・野菜などを販売する門前市場を開催しますので、ぜひお越しください。詳しくは、[通町門前市場](#)



- 日時** 8月27日(土)15:00～20:00 雨天中止
- 会場** 通町公園
- 内容** 老舗の商品・野菜などの出店、歴史や観光情報コーナー、縁日など

同市中心市街地まちづくり協議会 ☎227-4103 FAX227-4107

講演会 \100年を生きる/ いきいき元気塾

歩きたい！食べたい！元気でいたい！100歳まで元気に生きるための介護予防プログラムです。

- 日時** ①9月8日(木)・②16日(金)・③22日(木)13:30～15:30 全3回
- 内容** ①医師講演会「100歳になっても自分の足で歩いていくために」
②歯科医師講演会「いつまでも自分の歯で噛むために～知ろう！防ごう！オーラルフレイル～」
③ちばしいきいき体操体験教室
- 対象** 65歳以上の方
- 会場** 中央保健福祉センター12階
- 定員** 20人
- 申込方法** 電話で、中央保健福祉センター健康課へ



同中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

育児講座 赤ちゃんの急病と事故予防

- 日時** 9月7日(木)10:00～11:30
- 会場** 中央保健福祉センター12階
- 内容** 医師による、乳児の急病や日常生活での事故予防についての話。
- 対象** 乳児と保護者
- 定員** 10組
- 備考** 託児なし
- 申込方法** 電話で、中央保健福祉センター健康課へ



同中央保健福祉センター健康課 ☎221-2581 FAX221-2590

中央保健福祉センター12階で開催

食に関する教室

食事セミナー

元気幸(高) 齢者になるための実践教室

- 日時** 8月26日(金)10:00～12:00
- 内容** 骨粗しょう症予防の食事の話（調理実習はありません）、運動トレーナーによる筋力トレーニング
- 対象** 区内在住の65歳以上で運動制限を受けていない方
- 定員** 先着20人

離乳食教室

- 日時** 9月7日(木)13:00～14:00
- 内容** 離乳食の進め方の話と作り方の紹介など。個別相談も実施。
- 対象** 第1子で6～8カ月の子どもを持つ母親および家族
- 定員** 先着15組
- 申込方法** 電話で、中央保健福祉センター健康課へ



同中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

市美術館コレクション探訪

秋岡美帆「光の間 02-5-31-1」
2002（平成14）年 市美術館蔵

秋岡美帆（1952-2018）は、1970年代よりカメラで撮影したフィルムから作品を制作してきたアーティストです。その方法は実にユニークで、NECOという拡大作画機を用いて麻紙に大きくプリントし、時に色鉛筆で描き加えて完成とされました。森の中に木漏れ日が差し込み、樹々が揺れる場面が撮影された「光の間 02-5-31-1」のサイズは、縦216センチメートル、横276センチメートルととても大きく、風景に包み込まれる体験が生み出されています。本作は作家のご遺族から寄贈を受け、新たに美術館のコレクションに加わりました。市美術館5階常設展示室での特集展示で公開を予定しますので、ぜひご覧ください。（常設展示室にて10月2日(日)まで展示）



お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

社会人落語「蘇我亭」

8月28日(日)13:00～15:00 12:20開場

10人

小学生以上500円

木育おもちゃの広場

8月24日(木)10:30～12:00

乳幼児と保護者

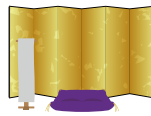
3組

直接または電話で、蘇我

コミュニティセンター☎

264-8331

同センター☎前記FAX265-2796



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

ちばでらコミュニティかみしばい

8月20日(土)11:00～11:40

小学生以下の子どもと

保護者

10組

キッズシネマインちばでら

8月21日(日)10:00～11:30

小学生以下の子どもと

保護者

30組

子どもワークショップ

8月7日(日)①10:00～10:30②11:00～11:30

3歳～小学生（就学前児は保護者同伴）

①ソフト粘土で作るマカ

ロンのメモクリップ②アー

ティフィシャルフラワーを

添えたかわいい小物入れ

①8人②10人

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

同センター☎前記FAX420-8002



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
8月1日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、8月22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…不動産売買や賃借など
8月15日(月) 10:00～15:00
8月1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(さぼーる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

今月の区役所休日開庁日

8月14日(日)9:00～12:30

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。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) 〒260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(さぼーる11階) [千葉市 中央区役所] 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 FAX043-221-2159

記号の見方は11面参照 特に記載のないものは8月1日(月)から受け付け