



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。



**日時** 9月13～27日、10月11日の火曜日10:00～11:00 全4回  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**対象** 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)  
**定員** 30人(初めての方優先、応募多数の場合抽選)  
**料金** 400円(保険料)  
**申込方法** 8月12日(金)必着。往復はがきに必要な事項(11面)のほか、希望の会場、生年月日、返信用の宛先を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。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 FAX245-5659

参加者募集

## 歯っぴー健口教室

お口や身体の運動習慣を身につけて、健康寿命を延ばしましょう。

日時	会場
9/20～11/1の隔週火曜日 9:45～11:45 全4回	美浜保健福祉センター
9/28～11/9の隔週水曜日 9:45～11:45 全4回	美浜いきいきプラザ分室 高洲3-12-1(高洲コミュニティセンター内)

**内容** 噛む力・飲み込む力などの口の健康度チェック、個別歯科相談、健康運動指導士と身体の体操、お口の体操、唾液線マッサージ方法など  
**対象** 65歳以上の方  
**定員** 各先着12人  
**申込方法** 8月1日(月)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。  
☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

## 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** 8月17日(水)13:00～17:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**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、オレンジリングまたは認知症サポーターカードをお持ちの方です。  
**定員** 先着15人  
**備考** ちばシティポイント対象事業  
**申込方法** 電話で、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 FAX278-5775  
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

医師講演会

## コロナ禍での心や体の不調について

～漠然とした不安や不眠などに悩んでいませんか?～

セルフケアのポイント、心の元気を保つコツなどについて、医師が講演します。  
**日時** 9月9日(金)13:30～15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**定員** 先着16人  
**申込方法** 8月1日(月)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。  
☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

令和4年度 夏休みにチャレンジ!

### クッキングレポート募集

応募者全員に参加賞プレゼント

美浜区では、市立小学校に通う小学生と保護者を対象にクッキングレポートを募集しています。応募用紙は、7月上旬に各学校から配付されています。詳しくは応募用紙をご覧ください。

昨年度の応募作品の例



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065



## 高洲コミュニティセンターの催し

**骨盤健康体操**  
☎8月3日(水)・10日(水)・31日(水)9:30～10:45 全3回  
☎先着25人 ☎2,700円

**リセットピラティス**  
☎8月5日～26日の金曜日9:20～10:30 全4回  
☎先着20人 ☎4,000円

**脳と身体のリフレッシュ**  
☎8月19日(金)・26日(金)15:10～16:20 全2回  
☎先着20人 ☎1回500円  
☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。FAX277-0507も可(必要事項(11面)を明記)

## 真砂コミュニティセンターの催し

**剣士体験会**  
☎8月21日(日)9:30～11:00  
☎小・中学生 ☎先着10人 ☎200円

**親子そば打ち体験会**  
☎8月27日(土)9:30～12:00  
☎小学生以上の子どもと保護者 ☎先着10組 ☎1組1,500円

**ボールで筋膜リリース**  
☎8月2日(水)・9日(水)9:30～10:40 全2回  
☎先着20人 ☎1,500円

**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3日～24日の水曜日19:00～20:15 全4回  
☎小・中学生 ☎先着20人 ☎4,800円  
☎直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512。FAX277-0104も可(必要事項(11面)を明記)

## 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、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。



相談・教室・講演会名	日時	内容・対象など	定員
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	8/4(木)、9/6(水)9:30～15:30	虫歯予防、お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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	8/4(木)・31(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
栄養相談 ☎健康づくり班	8/8(月)・18(木)・25(木)・30(水)9:20～15:00	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4人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	8/12(金)・22(月)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。	各4人
食の実践教室 「親子で学ぶ太巻きずし」 ☎健康づくり班	8/23(水)10:00～12:00	太巻き寿司の作り方実演、楽しい食育体験。調理実習と試食はありません。 対象=小学生と保護者	8組
食事セミナー「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	8/31(水)、9/7(水)・21(水)10:00～12:00 全3回	フレイル予防のための食事の話や、運動実技、減塩のための調理の工夫について学びます。 対象=65歳以上の方	8人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	9/8(木)9:30～12:00または13:15～15:45、15(木)9:30～12:00 全2回	妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 対象=来年1月末までに出産予定の方とパートナー	20組
離乳食教室 ☎健康づくり班	9/15(木)13:00～14:00、14:00～15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話しします。 対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者	各8人
育児講演会「親が学ぶセルフコントロール」 ☎すこやか親子班	9/7(水)10:00～12:00	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=先着3人) 対象=2～3歳児を持つ保護者	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) 全て予約制(当日受付不可)  
☎8月1日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、(千葉市 美浜区健康課)

☎すこやか親子班 ☎270-2213 健康づくり班 ☎270-2221 ところと難病の相談班 ☎270-2287 FAX270-2065

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。  
美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 〒261-8733 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 (千葉市 美浜区役所) 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 FAX043-270-3191

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

## 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4日(水) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、8月25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。  
\*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18日(水) 10:00～15:00  
\*8月4日(水)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 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日  
8月14日(日)9:00～12:30