

ご近所で、
気軽に運動しませんか？

運動自主グループの紹介



美浜区には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、健康づくりに取り組んでいます。1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にできるかもしれません。ぜひ、足を運んでみてください。各グループの活動内容や参加方法など、詳しくは二次元コードよりご確認ください。

町名	グループ名（活動場所など）	主な活動内容
幕張西	幕張西気功・太極拳の会（幕張海浜緑地）	太極拳
	幕張西あおぞらの会（幕張西第2公園）	ラジオ体操・ウォーキング
	幕張西5・6丁目自治会（幕張西第3公園）	ラジオ体操
	幕張西2丁目さくらの会（幕張西2丁目第1公園）	ラジオ体操
打瀬	ベイタウン健康ウォークの会（打瀬公民館中庭）	ウォーキング
	青い山脈（公園西の街2番館エントランス）	ウォーキング
	うたせ中天体操会（打瀬公民館中庭）	ラジオ体操
真砂	東建検見川マンション寿会（真砂中央公園）	ラジオ体操
	真砂第三公園グループ（真砂第3公園）	ラジオ体操
	美浜水曜会（真砂中央公園）	ウォーキング
	真砂第二団地ラジオ体操（真砂3-13-4前広場）	ラジオ体操
	真砂第一団地5丁目ラジオ体操（真砂5丁目16街区真砂第一団地敷地内）	ラジオ体操

町名	グループ名（活動場所など）	主な活動内容
磯辺	AM9の会（中磯辺公園）	太極拳・ラジオ体操
	しおさいラジオ体操6・30会（検見川の浜海岸）	ラジオ体操
	磯辺さくら広場ラジオ体操会（旧海浜市民運動広場）	ラジオ体操
	花見川歩こう会（北磯辺第4公園）	ラジオ体操・ウォーキング
	磯辺山ゆり会（北磯辺公園）	ラジオ体操
海稲岸毛	稲岸公園太極拳朝練同好会（稲岸公園）	太極拳
高洲	高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会（高洲公園）	ラジオ体操
	新稲毛ガーデンサロン（新稲毛ガーデンタワー内スカイガーデン）	ラジオ体操・ウォーキング
高浜	中高浜公園ラジオ体操同好会（中高浜公園）	ラジオ体操
	スマイルクラブ（高浜1-15団地内集会所前広場）	ラジオ体操
	高浜ジョギングクラブ（稲毛海浜公園中央入口前）	ウォーキング・ジョギング
幸町	幸町ぶらり散歩会（幸町2丁目交番前）	ウォーキング
	ラジオ体操あじさい（幸町公民館裏）	ラジオ体操
	36連協ラジオ体操同好会（幸町公園）	ラジオ体操・ウォーキング

*グループの登録は随時行っています。ご登録お待ちしております。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

オンデマンド配信
医師講演会

手足などの冷えに悩んでいませんか？ ～漢方を用いた治療について～

手足などの冷えに悩まされていませんか？
冷えの基本知識や漢方治療、日常生活での対処法について、医師がお話します。
講演時間は1時間程度です。ぜひご視聴ください。

配信期間 1月13日(火)9:00～2月1日(日)17:00

申込方法 12月22日(月)から1月30日(金)までに電子申請（右記二次元コード）で。電話・FAXも可。



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

参加者
募集

広報をブラッシュアップ！お互いから学ぼう

地域活動の推進にお役立ていただくため「チラシ・SNSの基本と実践」に関する研修会を開催します。

自分たちの活動を広く知っていただき、地域に根付いた取り組みをするためのヒントが学べる交流型ワークショップを行います！

日時 1月24日(出)10:00～12:00 会場 美浜区役所3階会議室

対象 地域活動に取り組んでいる（始めたいと考えている）方

定員 5人程度（予約制）

申込方法 1月5日(月)9:00から電話で、美浜区地域づくり支援課☎270-3122へ

☎美浜区地域づくり支援課 ☎同上 ☎270-3191 美浜区地域活性化 研修会

～助産師から学ぶ母乳育児～ パパも学ぼう母乳教室

「おっぱいで育てたいけど、実際にできるのかな？」「母乳育児って大変なの？」

そんな心配をお持ちの方、母乳育児に興味のある方、一緒に母乳育児について学んでみませんか。母乳育児の効果や方法について、助産師がお話します。

日時 2月17日(火)10:00～12:00

会場 美浜保健福祉センター3階

対象 美浜区在住の妊娠中の方とそのパートナー（子どもの同伴不可）

申込方法 電子申請（下記二次元コード）で。電話・FAXも可。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065



今月の区役所休日開庁日

1月11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、お越しください。



野菜レシピは、☎美浜健康レシピ

相談・教室名		日時	対象・内容など	定員
相談	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	1/7(火)9:30～15:30	むし歯予防、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。電話、電子申請で申し込みが可能です。詳細はホームページをご覧ください。	10人
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	1/7(火)・22(木)9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、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4人
	栄養相談 ☎健康づくり班	1/8(木)・15(木)・20(火)・30(金)9:30～14:40	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4人
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	1/9(金)14:30～16:00	精神科医師が相談に応じます。対象＝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その家族。	3人
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	1/19(月)・27(火)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。呼気一酸化炭素濃度を測定できます。	各4人
教室	歯っぴー健口教室 ～誤嚥性肺炎を予防しよう～	2/2(月)・16(月)・3/2(月)・16(月)10:00～12:00 全4回	日常生活の中でむせる、飲み込みにくい、滑舌が悪いなどのお口のトラブルはありませんか。まだ大丈夫と見過ごしていると誤嚥性肺炎など全身の健康にも影響します。早めに気付いて対策すれば、元気なお口を保てます。この機会にご自身のお口の健康を見直してみませんか。	15人
	食の実践教室～簡単！野菜レシピ実演・試食会～	2月9日(月)10:00～11:30	美浜区健康課ホームページにも掲載中の「簡単！野菜レシピ」の実演と試食を行います。妊娠中や子育て中の方、男性も歓迎。材料費＝200円	12人

☎美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）
☎1月5日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

全て予約制（当日受付不可）
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 こころと難病の相談班☎270-2287 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

リズム体操

☎1月6日～27日の火曜日13:30～14:30

全4回

☎音楽に合わせてステップを踏み、適度な運動で健康な身体を目指します

☎先着15人

☎2,800円

青竹踏みでWの刺激

☎1月7日(火)・21日(火)11:10～12:30 全2回

☎青竹踏みでスッキリした後に癒しのヨガ的ストレッチ

☎先着20人

☎1,000円

脳と身体のリフレッシュ

☎1月9日～30日の金曜日15:10～16:20

☎身体を動かしながら脳のトレーニング

☎各先着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。☎277-0507も可(必要事項12面を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

①新春邦楽コンサート

☎1月31日(出)13:30～15:30（開場13:00）

☎邦楽演奏家による箏（こと）の演奏会をお楽しみください

☎先着100人 ☎500円

②バレンタインお菓子作り教室

☎2月8日(日)10:00～12:00

☎チョコクランチ、チョコムースゼリー他

☎小学生 ☎先着16人 ☎1,300円

③味噌作り教室

☎2月15日(日)10:00～15:00

☎先着10人

☎3,600円（5キログラムお持ち帰り）

④AED無料講習会～大切な命を守るため

☎2月20日(金)13:30～16:30

☎普通救命講習Ⅰ（心肺蘇生法、異物除去法、止血法）

☎先着20人

☎①1月4日(日)9:00から同センター受付で販売。②③④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12面を明記)。

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
1月8日(木) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

毎週火曜日、1月22日(木)

13:00～16:00

*定員＝各6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。

*1人30分。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

1月15日(木) 10:00～15:00

*1月5日(月)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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192