

稲毛区民限定企画

今から始める、自分メンテナンス

無理なく続ける筋トレ&ストレッチ

忙しい日々の中で、「このままでいいのかな」と感じたことはありませんか？
本講座は、金曜の夜に気軽に参加できる筋トレ&ストレッチプログラムです。無理なく運動習慣を続けられるよう、忙しい毎日でも取り入れやすい筋トレ&ストレッチを紹介します。
「自分を変えたい」という気持ちを、一歩踏み出すきっかけにしてみませんか。

日時

9月25日(金)19:00~20:30
(受付開始18:30から)

会場

スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス稲毛24 (稲毛区小
仲台1-1-15)

対象

区内在住の20代から50代の
方で、運動を始めるきっかけ
をつくりたい方
*子ども連れでの参加はでき
ません。

定員

先着50人

持ち物

動きやすい服装、内履き、汗
拭き用のタオル、水分補給用
の飲み物

料金

無料 (ロッカー・更衣室・サウ
ナ&スパ利用 ヨガマットレ
ンタル含む)

申込方法

9月1日(火)9:00~
17日(木)17:00ま
でに【右記】2次
元コードで。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

パラスポーツ体験会を
開催します

イオン稲毛店で、パラスポーツ体験会を開催します。
年齢や障害、競技経験の有無に関係なく参加できる体験会です。
この機会に、稲毛区ゆかりのスポーツであるボッチャと、ソフトパラフェンシングを体験してみませんか。

日時

9月5日(土)10:00~15:00

会場

イオン稲毛店 地下1階フー
ドコート脇

内容

試合形式の体験会 など

参加方法

当日直接会場へ
(受け付けは14:30まで)

稲毛区地域づくり支援課
☎284-6105 FAX284-6149

シニアサインで楽々
コミュニケーション講座

日時

9月25日(金)10:00~12:00

会場

稲毛保健福祉センター3階
大会議室

内容

言葉に身ぶりや簡単な手話
を補って会話をするシニア
サインを学び、加齢などに
より聞き取りづらさを感じ
てきた方との円滑なコミュ
ニケーションの取り方を学
びます。

定員

先着24人

申込方法

電話・FAX・メールで市社会
福祉協議会稲毛区ボランテ
ィアセンターへ

問同センター
☎284-6160 FAX290-8318
image@chiba-shakyo.jp

お知らせ

参加者募集

シニアリーダー養成講座 (稲毛区コース)

市内の公民館などで、介護予防のための体操教室を運営するボランティア (シニアリーダー) を募集しています。養成講座に参加し、自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献しませんか？
詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時

10月22日~1月21日の毎週木曜日 (11月19日、12月31日を除く) 14:00~16:00 全12回

会場

長沼コミュニティセンター (他区会場はホームページ
をご覧ください)

対象

市内在住で安全に体操教室の運営に携われる方。
*直近6カ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪
化した方は受講できません。講座内で体調などの確
認結果により、受講をお断りする場合があります。

定員

20人

備考

活動内容や講座についての事前説明会を開催します
(説明会に参加しなくても講座に申し込み可)。
詳しくは、ホームページをご確認ください。

申込方法

9月30日(火)必着。往復はがきに必要事項17面のほか、
希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722
千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は10月
上旬ごろ全員に発送。

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

健康ひろば

稲毛区健康スローガン『自分の血圧 知っていますか?』

稲毛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・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	9/3(木)・8(火)・18(金)・28(月)・ 10/7(水)9:30~14:00	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
	禁煙相談・健康相談	9/4(金)・9(水)・14(月)・24(木) 9:30~14:00	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。	各4人 ②
	歯科衛生士による歯科 相談①大人②子ども	①9/11(金)9:30~14:00 ②9/11(金)9:30~15:00	①歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。 ②乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	①4人 ②8人 ②
	精神保健福祉相談	9/25(金)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・引きこもっているなど、心の健康でお悩みの方または家族。 *精神科・心療内科通院中の方は除く。	3人 ③
教室	ぴーなっつくらぶ	9/15(火)10:00~11:30	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。 対象=双子、三つ子と保護者 (妊娠中も可)	無 ①
	血糖値が気になる方の 教室	9/28(月)、10/8(木)・22(木)・ 29(木)13:00~15:00	血糖値が高めの方を対象とした4回コースの教室です。市医師会医師、保健師、管理栄養士、歯科医師、健康運動指導士による講座があります。まずは正しい知識を持ち、今できることを一緒に考えてみませんか？ *治療中の方は除く。	15人 ②
	母親&父親学級	①10/2(金)②10/9(金) 9:30~12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。 対象=2月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。 持ち物=母子健康手帳 (別冊含む)、筆記用具、飲み物。 申し込みは9月18日(金)まで。	無 ①
	乳幼児期によくある病 気・事故の予防と対応	10/14(水)10:00~11:30	子どもによくある病気・事故について小児科医師がお話します。 対象=0歳児の保護者または妊娠中の方。託児なし (同伴可)。	10組 ①
	65歳からのいきいき生 活「プラチナ食事セミ ナー」	10/20(火)10:30~12:00 会場=山王公民館	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活の実践方法を学ぶ教室です。内容=栄養の話、試食、体組成測定 (希望者のみ)。対象=区内在住の65歳以上の方。食材費=100円。	先着 20人 ②
講演会	これならできる！糖尿 病予防	9/28(月)13:00~15:00	内容=市医師会医師による検査データの見方、糖尿病の原因・症状・治療・合併症、日常生活での予防についての講演会。	36人 ②
	0歳児との コミュニケーション	10/19(月)10:00~12:00	保育士によるふれあい遊びと、臨床心理士による0歳児の特徴と関わり方についての講演会。対象=生後6カ月ごろまでの児を持つ保護者および妊娠中の方とパートナー。託児なし (同伴可)。	15組 ①

稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎9月1日(火)9:00から電話で、同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 稲毛区健康課](#)

①すこやか親子班 ☎284-6493 ②健康づくり班 ☎284-6494 ③こころと難病の相談班 ☎284-6495 FAX284-6496

各種相談案内 無料

電話相談も可

くらし相談…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
毎週水曜日 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…行政活動全般に関する相談
9月1日(火) 9:00~12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日 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9:00~1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
9月15日(火) 10:00~15:00
9月1日(火)9:00から電話で予約 (先着8人)

12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区地域づくり支援課
☎284-6106 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日

9月13日(日)9:00~12:30