

参加者募集

栄養講座

～健康づくりのために減塩しよう～

管理栄養士による食生活のお話とおすすめレシピの調理実習を行います。健康づくりのために減塩の必要性和減塩のコツについて学びませんか。

日時

12月18日(金)10:00～13:00

会場

若葉保健福祉センター

定員

先着16人(予約制)

料金

食材料費600円程度

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、水分補給のための飲み物

申込方法

電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714

📠233-8198

イラスト

参加者募集

食事セミナー

「食事セミナー」に参加いただける65歳以上の方を募集します。高齢期の健康維持のために、バランスの良い食事や運動について学んでみませんか？

日時

12月4日(金)10:00～12:00

会場

若葉保健福祉センター

内容

食生活の話、簡単レシピの紹介、試食、簡単筋力トレーニング

対象

区内在住で65歳以上の方

定員

先着15人(予約制)

料金

100円(試食代)

申込方法

電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714

📠233-8198

イラスト

参加者募集

医師講演会

「知っていますか？腎臓のこと ～小さな臓器が果たす大きな役割～」

皆さんは腎臓の役割について知っていますか？腎臓の役割と仕組み、知っておくべき腎疾患と治療法、生活習慣病との関連など医師が分かりやすく説明します。ぜひこの機会に一緒に学びましょう！

日時

12月16日(火)13:30～15:00

会場

若葉保健福祉センター

定員

40人

申込方法

電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714

📠233-8198

“使うことが守ること”乗って応援バス体験DAY！

コミュニティバスの乗り方や経路検索の方法などを見て・触れて・学べる体験型イベントを開催します。高齢者や子育て世代、小学生など、日頃バスに乗る機会が少ない方にも、分かりやすく紹介します。

日時

11月29日(日)10:30～13:30

会場

千城台コミュニティセンター

備考

雨天決行

第1部 バス講習・乗車体験 (10:30～11:45)

①バスクイズ
②経路検索、時刻表・運賃の見方
③一日乗車券、モバイルチケットなどの紹介
④現金・ICカードによる運賃の支払い体験
⑤スロープ板、運転席乗車・死角体験 など
参加者には、交通事業者からノベルティを配布する予定です。
申込方法 当日直接会場へ

第2部 コミュニティバスで行く「ふれあい館」(11:45～13:30)

第1部終了後、バスで下田農業ふれあい館へ移動します。地元野菜などを使ったお弁当を味わいながら、地域のバスについて意見交換を行います。自由時間もありますので、ふれあい館でのお買い物などもお楽しみください。終了後希望される方は、バスで千城台駅へ移動し、解散します。
定員 45人(多数の場合は抽選)
料金 500円
申込方法 11月23日(木)までに二次元コード【右記】から申し込み。または11月20日(金)までに電話で、交通政策課へ。

泉地域コミュニティバス

大宮台地域コミュニティバス

☎交通政策課 ☎245-5543

📠245-5568

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

クリスマスオーナメントクッキーをつくろう！

📅11月29日(日)13:00～14:30

👤先着20人

👤4歳以上 *就学前児は保護者同伴必須

👤親子2,500円

👤子どものみ1,500円(小学生以上)

☎・📠直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。📠233-8204も可(必要事項(17面)を明記)

千城台コミュニティセンターの催し

郷土歴史探訪

歴史を感じるスポットを巡りながら、千葉の魅力を再発見しよう！

📅11月19日(休)10:00～12:00

👤先着20人

👤300円(当日支払い)

📍千葉市中央公園に集合

☎・📠直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。📠237-9213も可(必要事項(17面)を明記)

*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

NHKテレビ・ラジオ体操指導者から学ぶ！

ラジオ体操講習会

ラジオ体操継続者は、体内年齢が実年齢に比較して若い傾向が認められています！ラジオ体操のポイントを学び、一緒に正しいラジオ体操を実践してみませんか。

日時

12月12日(出)13:30～15:30

会場

若葉保健福祉センター3階 大会議室

内容

NHKテレビ・ラジオ体操指導者による実技指導

対象

区内在住で小学生以上の方

定員

40人(予約制)

申込方法

電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714

📠233-8198

イラスト

はじめの一步をふみだそう！

ボランティア入門講座

～誰かのためは、自分のため～

ボランティアの意味や社会的役割を理解し、ボランティア体験をしてみませんか？

日時

講座(全2回)=12月5日(出)、来年2月6日(出)10:00～12:00
体験(1回)=【上記】日程の間に福祉施設などで実施(詳しくは、12月5日にお知らせ)

会場

若葉保健福祉センター ボランティア活動室ほか

内容

ボランティアの意味や社会的役割について学ぶとともに、ボランティア体験や活動の振り返りを行います。

対象

市内在住・在勤・在学でボランティア未経験の方

定員

先着15人

申込方法

電話で、市社会福祉協議会若葉区ボランティアセンターへ

☎同センター ☎233-8181

📠233-8171

健康ひろば

若葉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。参加する方は、体調を確認の上、お越しください。

11月8日は「いい歯の日」です。ご自身のお口の健康を見直してみませんか？日頃の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシを使い、定期的に歯科健診を受けましょう。

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)

☎11月2日(月)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

☎ ①すこやか親子班☎233-8191 ②健康づくり班☎233-8714 ③こころと難病の相談班☎233-8715 📠233-8198

いずれも予約制(当日受付不可)

詳しくは、(千葉市 若葉区健康課 🔍)

	相談・教室名	日時	対象・定員	内容など	申込
相談	栄養相談	11/5(木)・11(火)・20(金)・27(金) 9:30～14:10	乳幼児から高齢者 定員=各4人	管理栄養士による離乳食や生活習慣病などの個別相談。特定保健指導を受けている方はご遠慮ください。	②
	健康・禁煙相談	11/5(木)9:30～14:00	成人 定員=4人	生活習慣病についての相談や健診の結果の見方。禁煙に向けての支援・情報提供。	②
	精神保健福祉相談	11/12(木)14:00～16:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=3人	専門医による憂うつ・眠れないなどの悩みについての相談。	③
	歯科相談	11/17(火)・24(火) 9:30～14:15 11/24(火) 9:30～15:00	成人 定員=各4人 乳幼児 定員=11人	歯科衛生士によるむし歯予防や歯周病予防など、歯の健康についての個別相談。 口臭が気になる方は、口臭測定もできます。 歯科衛生士による、歯みがきやむし歯予防などについての個別相談。	②
教室	フレイル予防教室 ～健康100歳目指して～	11/19(木)・24(火)・26(木)、12/7(月) 全4回 13:30～15:30	区内在住で65歳以上の方 定員=15人	フレイルの悪循環を断ち切り、元気に100歳を目指すための身体づくり、転倒予防について学ぶ教室です。 *講演会やグループワーク、運動実習などを行います。講演会への参加も可能です。	②
	パパも学ぼう母乳教室	12月7日(月) 9:30～11:30	妊婦とパートナー 定員=20組	助産師による母乳育児の講義。 内容や申し込み方法についてはホームページをご確認ください。	

各種相談案内 無料

くらし相談…家族の問題や心配ごと

月～木曜日

9:00～16:00

金曜日

9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償の諸問題など

月・木曜日

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・独立行政法人への要望や意見など

11月6日(金)

9:00～12:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題

毎週水曜日、11月27日(金)

13:00～16:00

*定員各6人(多数の場合抽選)

*1人30分

*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・調停中のものについては、受け付けできません。

住宅相談…不動産売買などの諸問題

11月20日(金)

10:00～15:00

*11月6日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

*当日は若葉区役所3階地域づくり支援課へ12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ

若葉区地域づくり支援課

☎233-8123 📠233-8163

今月の区役所休日開庁日

11月8日(日)9:00～12:30