みんなの健康だより 特別号（ボリューム４２）

町田市総合健康づくり月間２０２３

発行：町田市　編集：町田市保健じょ 健康推進課

〒いちきゅうよんの８、５、２、ぜろ、 東京都町田市森野２の２の２２ ☎、０４２の７ ２ ４の４ ２ ３ ６ 、FAX、 ぜろ５ ぜろの３ １ ぜろ１の４ ９ ２ ３

町田市ホームページwww.city.machida.tokyo.jp

町田市メール配信サービス

登録するとメールやLINEで医療や健康に関する情報が受け取れます

ここから始まる健康づくり！！

２０２３年１１月１日[水曜日]から１１月３０日[木曜日]まで

１１月イベントカレンダーイベントの詳細は、該当の番号から本紙でご確認ください

１１月ついたち、水曜

５、室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，フローヨガ、、、１１，カラダリセット、、、１１，ポールウォーキング、、、１６，つくったりあそんだり、、、

１１月ふつか、木曜

４，初心者ヨガ教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、６、ハツらつ運動教室、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり にしえん、、、１１，パークヨガ、、、１１，ピラティスベーシック、、、１１，ピラティスフロー

１１月３日、金曜・祝日

５，室内プール各種レッスン、、、１１，ヨガリラックス、、、１１，ヨガベーシック、、、１２，子ども薬剤師体験、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、

１１月４日、土曜

５，室内プール各種レッスン、、、１１，ヨガベーシック、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月５日、日曜

５，室内プール各種レッスン、、、８，お薬相談、、、１３，ぼくとわたしのデンタルケア、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、

１１月６日、月曜

１、遊びの広場＠シバヒロ、、、４，体操教室、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ポールコンディショニング、、、１１，ズンバ、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、２０、歯と口の健康講座、、、

１１月７日、火曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，ヨガベーシック、、、１１，やさしいピラティス、、、１１，カラダスッキリ、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、２０、歯と口の健康講座、、、

１１月８日、水曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，フローヨガ、、、１１，カラダリセット、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１６，一輪しゃであそぼう、、、２０、歯と口の健康講座

１１月９日、木曜

４，初心者ヨガ教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、６、ハツラツ運動教室、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，ベビトレヨガ、、、１１，パークヨガ、、、１１，ピラティスベーシック、、、１１，ピラティスフロオ、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１６，自然菜園サポーター、、、２０、歯と口の健康講座、、、

１１月１０日、金曜

１、親子フットサル、、、４，体操教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，ヨガリラックス、、、１１，ヨガベーシック、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１６，げんきっず、、、

１１月１１日、土曜

２，親子スポーツ教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１１，ヨガベーシック、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、

１１月１２日、日曜

５，室内プール各種レッスン、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月１３日、月曜

４，体操教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１１，ポールコンディショニング、、、１１，ズンバ、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月１４日、火曜

１、個人参加型フットサル、、、５，室内プール各種レッスン、、、１１，ヨガベーシック、、、１１，やさしいピラティス、、、１１，太極拳、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月１５日、水曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん、、、１１，フローヨガ、、、１１，カラダリセット、、、１１，ポールウォーキング、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１６，つくったりあそんだり

１１月１６日、木曜

４，初心者ヨガ教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１１，パークヨガ、、、１１，ピラティスベーシック、、、１１，ピラティスフロオ、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月１７日、金曜

１、親子フットサル、、、４，体操教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガリラックス、、、１１，ヨガベーシック、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１６，げんきっず、、、２０，歯と口の健康講座

１１月１８日、土曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガベーシック、、、１４，里山健康散策・苗植え体験、、、１５，せりがや公園でアートな動物園

１１月１９日、日曜

５，室内プール各種レッスン、、、１５，せりがや公園でアートな動物園、、、１８，健康を考えよう

１１月２０日、月曜

４，体操教室、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ポールコンディショニング、、、１１，ズンバ、、、

１１月２１日、火曜

１、個人参加型フットサル、、、５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガベーシック、、、１１，やさしいピラティス、、、１１，カラダスッキリ、、、２０，歯と口の健康講座

１１月２２日、水曜

５，室内プール各種レッスン、、、１１，フロオヨガ、、、１１，カラダリセット、、、１６，一輪しゃであそぼう

１１月２３日、木曜・祝日

５，室内プール各種レッスン、、、１１，ベビトレヨガ、、、１１，パークヨガ、、、１１，ピラティスベーシック、、、１１，ピラティスフロオ

１１月２４日、金曜

１、親子フットサル、、、４，体操教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガリラックス、、、１１，ヨガベーシック、、、１９，しょくいく講演会『スリーステップレシピ』

１１月２５日、土曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガベーシック、、、１１，ドッグヨガ

１１月２６日、日曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん

１１月２７日、月曜

４，体操教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ポールコンディショニング、、、１１，ズンバ、、、１７、正しい姿勢が良い理由

１１月２８日、火曜

５，室内プール各種レッスン、、、１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，ヨガベーシック、、、１１，やさしいピラティス、、、１１，太極拳

１１月２９日、水曜

５，室内プール各種レッスン、、、９，栄養相談、個別　、、、　１０、町田やくしいけ公園しきさいのもり西えん、、、１１，フローヨガ、、、１１，カラダリセット、、、１１，ポールウォーキング、、、２０，歯と口の健康講座

１１月３０日、木曜

４，初心者ヨガ教室、、、５，室内プール各種レッスン、、、１１，パークヨガ、、、１１，ピラティスベーシック、、、１１，ピラティスフロー、、、１６，自然菜園サポーター、、、２１，カラダを変える第一歩！けっとうち改善セミナー、、、２４，いまから始めるむしばにさせない生活習慣、、、

全期間

３，自宅でできるトレーニング、、、４，インボディ測定、、、７，健康ツボ押し体操、、、２２，脳科学、行動心理学から見た賢い禁煙の進めかた、、、２３，理学療法士が考えるちゅうこうねんのための「ちょい漏れ」予防、、、２５，フレイルを知っていますか？、、、２６，食べて元気になるトレーニング「Eトレ」！ご挨拶、、、日頃から、市民の皆様には、健康維持や健康増進を目的とする事業など、保健行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。、、、町田市では、生活習慣の改善の重要性について理解を深め、市民の皆様の健康を増進するため、２０２０年度から１１月を「町田市総合健康づくり月間」としております。、、、町田市総合健康づくり月間２０２３では、「ここから始まる健康づくり！！」をテーマに、スポーツ教室やオンラインセミナー、動画配信など、健康づくりにかかわる多彩なイベントが開催されます。お子様からご高齢のかたまで、皆様に楽しくイベントに参加いただき、健康増進のきっかけになればと思っております。、、、ここにきてようやく、市内で様々なイベントが開催されるようになって、かつての賑わいが戻りつつあります。しかし、３年余り続くコロナかで、運動不足やストレスの増大等による心身への影響が心配されています。ぜひ、運動不足やストレスを解消するため、各種イベントにご参加いただき、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。、、、結びに、イベントの開催にあたり、ご尽力いただきました多くの団体、関係者の皆様に感謝を申し上げ、ご挨拶の言葉といたします。 町田市長、、、石ざか じょう一本紙のつかいかた

、、、町内市内各所で行われるスポーツ教室や体験会などの会場参加型イベントや、オンラインで参加できるセミナー・動画配信などさまざまなイベントが開催されます。この機会に健康づくりに取り組んでみましょう！！１、、、気になるイベントを探そう!!運動、相談、セミナー・講演会、楽しみ、体験にジャンル分けされています２、、、参加対象やイベントタイプをチェック!!お子様向け、高齢者向け、会場参加型、オンラインセミナー、ユーチューブ３、、、指定の方法で申し込もう!!二次元コードによる申込はつぎのページをご参照ください。、、、注意、申込不要のイベントもあります

二次元コードの読み取り方法１、、、スマホやタブレットのカメラを起動して二次元コードにかざす２、、、申込ページなどが表示され、クリックすると該当するサイトにつながります★専用アプリのダウンロードが必要な場合があります。会場参加型イベントでは、体温測定、手指の消毒、ひととひととの距離の確保など、感染防止対策にご協力ください１、、、個人参加型フットサル、、、遊びの広場@シバヒロ、、、親子フットサル運動、、、会場参加型★ペスカドーラ町田、、、個人参加型フットサル、、、フットサルの練習メニューでからだを温め、試合をします。日程：１１月１４日火曜、２１日火曜 、各日１９：１５から２０：４５、、、

会場：町田市立総合体育かんメインアリーナ（南成瀬５の１２）、、、対象：中学生以上、、、参加費：１回１,５００円申込：１０月１４日土曜から（☎、ぜろ ４ ２の７ ２ ４の３ ４ ４ ぜろ）★ペスカドーラ町田、、、遊びの広場@シバヒロ、、、シバヒロで老若男女どなたでも楽しめる遊びをして盛り上がりましょう（雨天中止）。日程：１１月６日月曜 １５：３０から１７：３０会場：町田シバヒロ（中町１の２０の２３）対象：誰でも参加費：無料申込：不要★ペスカドーラ町田 親子フットサル、、、親子でフットサルを楽しめます。一緒に和気あいあいとフットサルを楽しみましょう。日程：１１月１０日金曜、１７日金曜、にじゅうよっか金曜、各日１９：００から２０：３０会場：みなみ第二小学校（成瀬７の１１のいち）対象：未就学児から大人参加費：５００円から１,５００円申込：冊子の二次元コードから主催：ペスカドーラ町田

問い合わせ、、、☎、ぜろ ４ ２の７ １ ぜろの５ ８ ９ ぜろ、、 MAIL、、、info@ p、e、s、c、a、d、o、l、a、ハイフンmachida.com２、、、親子スポーツ教室運動、、、お子様向け、、、会場参加型、、、親子でのコミュニケーションを楽しみながら野外でからだを動かします。日程：１１月１１日土曜 １０：００から１２：００注意、、雨天中止の場合は、１１月１８日土曜 １０：００から１２：００会場：みどりがおか、グラウンド（本町田２３８０のろく）対象：園児とその保護者

参加費：１家庭５００円申込：開催日前日までにみどりがおか　グラウンドへ（☎、せろ４ ２の７ ９ ２の７ ぜろ ７ いち）主催：スポーツみどりがおか問い合わせ、、、☎、ぜろ４ ２の７ ９ ２の７ ぜろ７ １ 、、FAX、、 ぜろ ４ ２ の７ ９ ２ の７ ぜろ ７ ２３、、、自宅でできるトレーニング運動、、、ユーチューブ、、、自宅でできる負荷別トレーニングを配信します。日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）対象：誰でも参加費：無料申込：不要主催：スポーツみどりがおか問い合わせ、、、☎、ぜろ ４ ２の７ ９ ２の７ ぜろ ７ １ 、、FAX、、 ぜろ４ ２の７ ９ ２の７ ぜろ ７ ２４、、、体操教室／初心者ヨガ教室／インボディ測定運動、、、会場参加型★体操教室、、、ストレッチや簡単なきんトレ、タオルを使用した体操を行います。日程：１１月３日（金曜・祝日）を除く月曜と金曜、まるいち、９：３０から１０：３０、まるに、１１：００から１２：００、まるさん、１５：００から１６：００会場：おのじ公園会議室（おのじまち２０２３のいち）、、、対象：中高齢者

注意、、定員１８名、、、参加費：１プログラム３００円、、、申込：開催当日８：３０から開催時間までに（☎、ぜろ４ ２の７ ３ ７の３ ４ ２ ぜろ）★初心者ヨガ教室、、、ヨガに初めて挑戦する人向けの体操教室。日程：１１月２３日（木曜・祝日）を除く木曜、１１：００から１２：１５

 注意、、１２月２８日までの全８回コース会場：おのじ公園会議室（おのじまち２０２３のいち）対象：１８歳以上、、 注意、、定員１２名参加費：８,０００円（全８回ぶん）申込：１０月１日日曜から、☎、ゼロ４　２の７　３　７の３　４　２　ゼロ

注意、、定員に達し次第受付終了

体験、、、会場参加型★インボディ測定、、、インボディ測定器で、筋肉量や体脂肪量を測定します。日程：毎日 ９：００から１７：００会場：おのじ公園管理棟（おのじまち２０２３のいち）対象：小学生以上参加費：１回２００円申込：☎、ぜろ　４　２の７　３　７の３　４　２　ぜろ

 注意、、不定期で機器メンテナンスがあるため事前にお問い合わせください

主催：おのじ公園

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　３　７の３　４　２　ぜろ 、、FAX、、 ぜろ　４　２のなな３　４のぜろ　３　７　ぜろ

５、、、町田市立室内プールレッスン運動、、、会場参加型、、、リサイクル文化センターのゴミ焼却の余熱を利用し、プールの水温、室温を一定に保っています。広々としたプール空間で、さまざまなレッスンを楽しむことができます。会場：町田市立室内プール（図師まち１９９のいち）

申込：予約不要。各レッスンとも、当日先着２０名（トレーニング室のみ１０名）

会場：２５メートルプール

無料お試しエアロ

水中エアロ初心者のかたにオススメ

１１月１３日月曜・２７日月曜

１０：３０から１１：００

対象：誰でも

参加費：施設利用料のみ

無料ワンポイントレッスン

クロールのワンポイントを教えます

１１月１３日月曜・２７日月曜

１１：１０から１２：００

対象：誰でも

参加費：施設利用料のみ

水中エアロ【A・B・C】

泳げなくてもOK！音楽にあわせてからだを動かす水中エクササイズです

【A】１１月の毎週火曜、１０：１０から１１：００

【B】１１月の毎週水曜、１１：１０から１２：００

【C】１１月３日（金曜・祝日）を除く、１１月の毎週金曜、１０：１０から１１：００

対象：高校生以上

参加費：８００円

成人クラス【クロール・背泳ぎ・平泳ぎ】

水泳をもっと楽しく。曜日ごとに異なる泳法を練習します

【クロール】１１月の毎週火曜

【背泳ぎ】１１月の毎週水曜

【平泳ぎ】１１月３日（金曜・祝日）を除く、１１月の毎週金曜

１３：１０から１４：００

対象：高校生以上

参加費：６００円

会場：会議室　または　多目的しつ

やさしいヨガ

初心者向けのヨガ教室です

１１月の毎週金曜

１０：００から１１：００

対象：高校生以上

参加費：８００円

週末ヨガ

日曜開催のヨガ教室です

１１月２６日日曜

１０：００から１１：００

対象：高校生以上

参加費：８００円

ポールエクササイズ

ポール状のエクササイズ器具を使用した新しい教室です

１１月の毎週水曜

１０：００から１１：００

対象：高校生以上

参加費６００円

青竹エクササイズ＆ヨガ

青竹で足裏を刺激し、自然治癒力を高めるエクササイズ

１１月の毎週木曜

１０：００から１１：００

対象：高校生以上

参加費：６００円

会場：多目的しつ

ヨガ

ゆったりとした動きと呼吸で、からだも心もリフレッシュ！

１１月の毎週火曜

９：３０から１０：３０

対象：高校生以上

参加費：８００円

のびのび体操＆ストレッチ

懐かしい曲を使って動く優しい運動です

１１月の毎週火曜・金曜

１０：４５から１１：４５

対象：高校生以上

参加費：４００円

会場：トレーニングしつ

初心者ピラティス

音楽に合わせてからだを動かし、脂肪を燃やします

１１月の毎週水曜

１３：３０から１４：３０

対象：高校生以上

参加費：５００円

エンジョイエアロ

リズムに合わせて楽しく運動します

１１月の毎週水曜・木曜

【水曜】１０：００から１１：００

【木曜】１４：００から１５：００

対象：高校生以上

参加費：５００円

ベーシックエアロ

基本のステップを中心に上肢の動きも組み合わせて行う運動です

１１月の毎週水曜・日曜

【水曜】１８：３０から１９：３０

【日曜】１１：００から１２：００

対象：高校生以上

参加費：４００円

はじめてエアロ

基本の動きを身につけて運動します

１１月１３日月曜、２７日月曜、毎週土曜、毎週日曜

【月曜】１０：００から１１：００

【土曜】１０：００から１１：００

【日曜】１８：３０から１９：３０

対象：高校生以上

参加費：４００円

脂肪燃焼エアロ

リズムに合わせてからだを動かし、効率的に脂肪を燃焼させます

１１月１３日月曜、２７日月曜

１４：００から１５：００

対象：高校生以上

参加費：４００円

バランスボール

ボールを使ってたいかんを鍛えます

１１月の毎週木曜・土曜

【木曜】１０：００から１１：００

【土曜】１４：００から１５：００

対象：高校生以上

参加費：４００円主催：町田市立しつないプール

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　９　２の７　７　６　１ 、、FAX、、 ぜろ　４　２の　７　９　２の７　７　６　５

６、、、はつらつ運動教室

運動、、、会場参加型

、、、正しい姿勢を保つためにたいかんを鍛え、毎日お家でも簡単にできるエクササイズが学べる教室です。日程：１１月２日木曜、９日木曜、１０：００から１１：００ 会場：成瀬コミュニティセンター（西成瀬２の４９のいち）、、、対象：誰でも

参加費：１００円、、、申込：イベントダイヤル（☎、ぜろ　４　２の７　２　４の５　６　５　ろく）

動画でトレーニング子どもから高齢者までどなたでもお家で気軽に取り組めるストレッチ動画です！主催：文化スポーツ振興部スポーツ振興課

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の４　ぜろ　３　６ 、、FAX、、 ぜろ　５　ぜろの　３　１　ぜろ　いちの　ぜろ　４　８　８７、、、健康ツボ押し体操運動、、、ユーチューブ、、、からだのツボを押しながら健康をめざす、誰でも取り組みやすい体操です。日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）対象：誰でも参加費：無料申込：不要主催：町田市訪問マッサージ連絡会問い合わせ、、、☎、せろ　７　ぜろの５　３　６　３の９　５　３　５ 、、FAX、、 ぜろ　４　２の８　６　ぜろの６　ぜろ７　３８、、、お薬相談相談、、、会場参加型、、、薬剤師によるお薬相談会を実施します。日程：１１月５日日曜、１０：００から１５：００（各回３０分）会場：ぽっぽ町田 地下１階 会議室３（原町田４の１０の２０）対象：町田市民

注意、、完全予約制（先着１６名）参加費：無料、、、お薬グッズプレゼント！申込：☎、ぜろ　４　２の７　ぜろ　８の９　１　８　いち　） 注意、、平日１０：００から１５：００主催：一般社団法人町田市薬剤師会問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　ぜろ　８の９　１　８　１ 、FAX、 ぜろ　４　２の７　ぜろ　８の９　１　８　２９、、、栄養相談（個別）相談、、、会場参加型、、、オンラインセミナー、、、管理栄養士による相談を行っています。会場・オンラインどちらでも参加可能です。オンライン希望者には申込受付後、オンライン会議室への入室URLをメールで送付します。日程：１１月２９日水曜 、９：４５から１５：４５、（各回３０分から４５分）会場：保健じょ、なかまち庁舎（中町２の１３のさん）またはオンライン（マイクロソフトチームス）

対象：町田市民参加費：無料

申込：☎、ぜろ　４　２の７　２　２の７　９　９　ろく）または冊子の二次元コードから主催：保健じょ保健予防課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２　の７　２　２の７　９　９　６ 、FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　６　１の８　６　３　４１０、、、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん運動、、、体験、、、会場参加型、、、町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えんで開催されるフラダンスやピラティス、トレーニング全２０講座です。会場：町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん（本町田３１０５）のラボ棟

注意、、フルムーンナイトヨガとネイチャーウォーク＆ ヨガは園内申込：冊子の二次元コードか、☎、ぜろ　４　２の８　５　１の８　９　４　に

注意、、定員に達し次第締切 運動のジャンル

幼児の音楽表現　・リトミック

音楽に合わせて遊びましょう

１，親子で音楽リトミック

１１月２６日日曜、１１：２０から１１：５０

対象：２歳から３歳まで

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

２、幼児の音楽リトミック

１１月２６日、日曜、１２：１０から１２：４０

対象：４歳から５歳

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

元気な足腰を作るヨガ

元気な足腰クラスに毎回異なる３種のテーマをプラス。アロマと瞑想でリフレッシュ

１１月６日月曜、 ９：４５から１０：４５

１１月２０日月曜、１３：３０から１４：３０

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

アロマスローヨガ

アロマが香る中、ゆったりとからだを動かします

１１月１日水曜と、１７日金曜９：４５から１０：４５

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

やさしいヨガ

初心者大歓迎！呼吸と共にゆったりとからだを動かしましょう

１１月２日木曜、９：３０から１０：３０

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

リラックスヨガ

初心者でも安心。呼吸を深めて心身のバランスを整えましょう

１１月２５日土曜、１０：００から１１：００、、、１１：３０から１２：３０

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

デトックスヨガ

呼吸と動きで全身をほぐし、リラックスしましょう

１１月２日木曜・　９日木曜、１５：１５から１６：１５

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

リフレッシュフローヨガ

日常で溜まりがちなストレスや緊張をヨガでほぐしましょう

１１月１０日金曜、１０：００から１１：００

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

ベーシックヨガ

ヨガの基本的な動きを丁寧に行い、からだを整えます

１１月２４日金曜、、１０：００から１１：００、、、１１：３０から１２：３０

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

シニアヨガ

普段伸ばさない筋肉や筋を伸ばし、怪我をしにくく元気なからだづくりを行います

１１月１５日水曜、９：３０から１０：３０、、、１１：００から１２：００

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

気功ヨガ

背骨を主体とした動きの気功法とヨガを組み合わせけんこうたいをめざします

１１月２７日月曜、１１：１５から１２：１５

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

整うヨガ

呼吸法や瞑想、ポーズを行い、からだと心を整えます

１１月２８日火曜、１１：１５から１２：１５

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

フルムーンナイトヨガ

秋の満月の下、芝生の上で夜風に吹かれながらヨガをします

１１月２７日月曜、１８：００から１９：００

対象：中学生以上

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

大人のフラダンス

ハワイアンソングに乗って楽しく踊りましょう

１１月７日火曜と２１日火曜、、１１：３０から１２：３０

対象：１８歳以上

参加費：１,３００円

申込期限：開催日前日

ネイチャーウォーク、アンド、ヨガ

薬師池公園・西えん周辺を散策後、芝生で青空ヨガを楽しみます

１１月８日水曜、９：３０から１１：３０

対象：１８歳以上

参加費：２,０００円

申込期限：開催日前日

気功、太極拳

気功と太極拳でからだのバランスを整えます

１１月１日水曜、１１：１５から１２：３０

対象：誰でも

参加費：１,３００円

申込期限：開催日前日

やさしいピラティス

楽しみながらからだを整え、呼吸法を身につけましょう

１１月１０日金曜、１１：３０から１２：３０

対象：誰でも

参加費：１,２００円

申込期限：開催日前日

体験のジャンル

呼吸の教室

現役看護師による、呼吸法で自律神経を整えるセミナーです

１１月１０日金曜、１９：４５から２０：４５

対象：中学生以上

参加費：２,０００円

申込期限：開催日前日

ままだ式　表情きん　トレーニング

間々田佳子考案の表情きんトレーニング。一人一人の悩みに合わせレクチャーします

１１月２９日水曜、９：３０から１０：３０

対象：３０歳から８０歳

参加費：３,０００円

申込期限：開催日前日

ボイストレーニング

プロ歌手ごようたしのボイトレ「せいたいのコントロール・メソッド」を　学びます

１１月１８日土曜、２８日火曜、１３：２０から１４：４０

対象：誰でも

参加費：３,３００円

申込期限：開催日前日

植物療法士と一緒に「家族の薬箱」を作ろう

精油でのアロマバーム作りや、ハーブティーを飲みながら、いざというときに頼れる食材を紹介します

１１月９日木曜、１３：１５から１４：３０

対象：誰でも

参加費：３,０００円

申込期限：開催日３日前

主催：町田やくしいけ公園しきさいのもり 西えん

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の８　５　１の８　９　４　２ 、FAX、 ぜろ　４　２の８　５　１の７　８　２　５１１、、、ヨガ／ピラティス／コンディショニング／その他・健康増進運動、、、会場参加型申込：冊子の二次元コードまたは☎、ぜろ　４　２の８　５　ぜろの６　６　３　ぜろ、、、会場：鶴間公園多目的室（鶴間２の５の１３）

ヨガリラックス

座位を中心に、柔軟性と安らぎを得ます

毎週金曜、１１：１０から１１：５５

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

ヨガベーシック

座位と立位を中心に、集中力と安らぎを高めます

毎週火曜、金曜、土曜、１２：０５から１２：５０

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

フローヨガ

呼吸に着目し、きんじきゅうりょく・バランスりょくを向上させます

毎週水曜、１９：４０から２０：４０

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：９９０円

ベビトレヨガ

産後のお母さんのからだのケア・トレーニングです

第２、第４木曜、、１０：００から１０：４５

対象：母子（３カ月から３歳）

定員：８組

参加費：９９０円

パークヨガ

公園の緑の中でヨガを行います

毎週木曜、１０：００から１１：００

対象：１６歳以上

定員：１４名

参加費：９９０円

ドッグヨガ

犬たちと一緒にヨガを行い、癒やしの時間を過ごします

第４土曜、１０：００から１１：００

対象：１６歳以上

定員：１４名

参加費：１,５４０円

やさしいピラティス

呼吸を意識し、たいかんをコントロールします

毎週火曜、１１：１０から１１：５５

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

ピラティスベーシック

たいかんを強化し、しなやかで強靭なからだをめざします

毎週木曜、１１：０５から１１：５０

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

ピラティスフロー

途切れることなくからだを動かし続けます

毎週木曜、１２：００から１２：４５

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

カラダリセット

ストレッチポールを使い姿勢を改善します

毎週水曜、９：１０から９：５５

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

ポールコンディショニング

ストレッチポールを使った骨格調整とたいかんトレーニング

毎週月曜、９：１０から９：５５

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

カラダスッキリ

アロマを用いてしんたい機能の改善をめざします

第１、第３、第５火曜、１０：１５から１１：００

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

ズンバ

さまざまなダンスのステップを楽しみます

毎週月曜、１０：０５から１０：５０

対象：１６歳以上

定員：１２名

参加費：８８０円

太極拳

呼吸しながらゆっくり柔らかくからだを動かします

第２、第４火曜、１０：００から１０：４５

対象：１６歳以上

定員：１５名

参加費：８８０円

ポールウォーキング

専ようポールを持って歩き、正しい姿勢と効率的な運動を行います

第１、第３、第５水曜、１２：００から１３：００

対象：１６歳以上

定員：１４名

参加費：９９０円 主催：鶴間公園問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の８　５　ぜろの６　６　３　ぜろ 、FAX、 ぜろ　４　２の８　５　ぜろの６　６　２　８１２、、、子ども薬剤師体験体験、、、お子様向け、、、会場参加型、、、お菓子を使って薬剤師のお仕事を体験します。日程：１１月３日（金曜・祝日）、１１：００から１５：００ （各回３０分程）会場：子どもセンターつるっこ（大蔵まち１９１３）対象：小学生

注意、、各回、定員２組

ちゅうい、、保護者同伴、、、

参加費：無料

申込：子どもセンターつるっこへ☎、ぜろ　４　２の７　ぜろ　８のぜろ　２　３　ろく）主催：一般社団法人町田市薬剤師会共催：子どもセンターつるっこ問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　ぜろ　８の９　１　８　１ 、FAX、 ぜろ　４　２の７　ぜろ　８の９　１　８　２１３、ぼくとわたしのデンタルケア体験、、、お子様向け、、、会場参加型、、、１，町田市歯科医師会によるむしばチェック、歯並び相談、歯みがき指導、、、２，「なってみよう！こども歯医者さん」白衣を着て歯医者さんを体験するキッズ体験イベント、、、参加者には粗品を進呈します！日程：１１月５日日曜 、１０：００から１６：００、、、会場：健康福祉会かん２階（原町田　５　の　８の２１）対象：１，乳幼児から１８歳位、注意、、先着９０名、、、

２，５から１２歳 、注意、、先着親子８組、、、

参加費：無料、、、申込：１０月２日月曜より冊子の二次元コードから主催：公益社団法人東京都町田市歯科医師会（共催：町田市）問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　２の６　７　２　８ 、FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の８　２　ぜろ　２（保健じょ保健総務課）１４、、、さと山健康散策、、、花のあるみちづくり、、、ヤブカンゾウのなえ植え体験体験、、、会場参加型、、、「鶴見川、げん流、保水の森」の散策およびヤブカンゾウの苗植え体験を実施します。日程：１１月１８日土曜、 ９：３０から１２：００会場：鶴見川、源流、保水の森（かみおやまだまち１９３０番地ほか）対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

注意、、定員先着１５名

参加費：無料、、、申込：１０月１８日水曜、正午から１１月７日火曜

イベントダイヤル、☎、ぜろ　４　２　の７　２　４の５　６　５　ろく、または冊子の二次元コード（イベントコードは　２　３　１　ぜろ　１　８　DのA）主催：経済観光部農業振興課（共催：特定非営利活動法人鶴見川源流ネットワーク）問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の２　１　６　４ 、FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の９　９　１　３１５、、、せりがや公園でアートな動物園２０２３楽しみ、、、会場参加型、、、せりがや公園に、クラフト工房La Manoの尾崎ふみ彦氏の作品（アートバナー）を屋外展示します。ゆかいな動物の絵を見ながら、秋のせりがや公園を楽しく散策しましょう！日程：１１月３日（金曜・祝日）から１９日日曜会場：せりがや公園（原町田５の１６）対象：誰でも参加費：無料

申込：不要主催：文化スポーツ振興部文化振興課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の２　１　８　４ 、FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　ぜろ　８　５の６　５　５　４１６、、、げんきっず、、、自然菜園サポーター、、、一輪しゃであそぼう、、、つくったりあそんだり楽しみ、、、お子様向け、、、会場参加型

★げんきっず、、、親子ふれあい遊びの会。日程：１１月１０日金曜、１７日金曜、 １０：３０から１１：１５会場：ひなた村（本町田２８６３）レクリエーションルーム、または、てっぺん広場対象：乳幼児から未就学児とその保護者参加費：無料申込：当日会場にて

★自然菜園サポーター、、、自然とふれあう菜園作り体験。日程：１１月９日木曜、３０日木曜、１０：３０から１２：００会場：ひなた村（本町田２８６３）敷地内対象：誰でも参加費：無料申込：開催日前日までに☎、ぜろ　４　２の７　２　２の５　７　３　６

★一輪しゃであそぼう、、、一輪しゃ用に広場開放。一輪しゃの貸出もあります。日程：１１月８日水曜、２２日水曜 、１５：３０から１６：３０

 注意、、雨天中止会場：ひなた村（本町田２８６３）池の前広場対象：小学生向け 注意、、未就学児は保護者同伴参加費：無料

申込：当日会場にて

★つくったりあそんだり、、、工作したおもちゃで元気にそと遊び！日程：１１月１日水曜、１５日水曜、１５：３０から１６：３０

注意、、雨天中止会場：ひなた村（本町田２８６３）てっぺん広場対象：小学生向け

注意、、未就学児は保護者同伴

参加費：無料申込：当日会場にて

主催：子ども創造キャンパス ひなた村

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　２の５　７　３　６

ＦＡＸ、、、 ぜろ　４　２の７　２　１の２　８　６　３１７、、、「正しい姿勢が良い理由」健康長寿の秘訣ここにあり！

セミナー・講演会、、、会場参加型講師：理学療法士 鈴木氏、梅津氏、、、若々しく元気にとしを重ねていくには、姿勢が大きく関係しています。しんたい機能を高める“姿勢”について体験しながら学びましょう。日程：１１月２７日月曜、１３：３０から１５：００会場：和光大学ポプリホール鶴川（のうがや１の２のいち）エクササイズルーム対象：誰でも

注意、、定員２０名

参加費：無料申込：鶴川サナトリウム病院広報企画室へ☎、ぜろ　４　２の７　３　７の１　２　５　７または冊子の二次元コードから主催：鶴川サナトリウム病院問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　３　７の１　２　５　７ 、FAX、ぜろ　４　２の７　３　５　の　２　２　６　４１８、、、健康を考えよう、、、、栄養・運動・くすりセミナー・講演会、、、会場参加型、、、フレイル予防を学ぶセミナー。まち研の医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハ職などが、講演や体力測定、歩行チェック、未病認知チェック等を行います。日程：１１月１９日日曜、１２：３０から１６：３０

会場：まちだ　しょうきち苑（成瀬８の１０のいち）

対象：誰でも

参加費：無料、、、申込：メール（ r、a、n、m、e、d、９３@gmail.com、、昭和薬科大学の串田宛）または、、FAX、 ぜろ　４　２　の　７　８　５の５　５　５　２ 、、まちだ　しょうきち苑の折原宛）へ、講座名・氏名・電話番号を記載して送付

注意、、１１月１５日水曜申込締切主催：まち・ひと・くらし研究会問い合わせ、、、☎、ぜろ　８　ぜろの６　５　ぜろ　３の１　４　３　５　 、、昭和薬科大学の串田 、FAX、 ぜろ　４　２の７　８　５の５　５　５　２ 、、　まちだしょうきち苑のおりはら１９、、、簡単おいしい『スリーステップレシピ』、、、手軽においしく、もっと野菜を食べよう！セミナー・講演会、、、会場参加型、、、「世界を旅する、料理研究家」ヤミーしを講師に招き、簡単で美味しい野菜料理について、紹介いただきます。日程：１１月２４日金曜、１４：００から１６：００会場：町田市民フォーラム（原町田４の９のはち）３階ホール対象：誰でも

参加費：無料申込：イベントダイヤル、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の５　６　５　ろく）または冊子の二次元コード（イベントコードは２　３　１　１　ぜろ　２C）

注意、、１１月２日木曜正午から受付開始

主催：保健じょ保健予防課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　２の７　９　９　６

FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　６　１の８　６　３　４２０、、、歯科衛生士直伝！歯と口の健康講座セミナー・講演会、、、高齢者向け、、、会場参加型、、、加齢とともに誰にでも起こりうる「噛む力・飲み込む力が衰えるオーラルフレイル」や正しいこうくうケアについて、歯科衛生士が分かりやすく解説します。対象：町田市・相模原市在住の６０歳以上の方

参加費：無料申込：開催場所に設置された予約簿か、イベントダイヤル、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の５　６　５　ろく）

注意、、各会場定員に達し次第終了注意、、ふれあいかんににゅうかんする際は、靴下の着用をお願いします

会場：ふれあい、くぬぎかん（山崎まち２１６０のよん）

１１月６日月曜、１０：３０から１１：３０

定員：３０名

申込期間：１０月２５日水曜から１０月３１日火曜

会場：ふれあいけやきかん（あいはらまち７９５のいち）

１１月７日火曜、１０：３０から１１：３０

定員：２０名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月１日水曜

会場：ふれあい桜かん（下小山田町３５８０）

１１月８日水曜、１０：３０から１１：３０

定員：３０名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月１日水曜

１１月１７日金曜、１０：３０から１１：３０

定員：３０名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月８日水曜

注意、、１１月８日と１１月１７日は同じ内容の講座です

会場：ふれあいもみじかん（金森東３の１７の１４）

１１月９日木曜、１０：３０から１１：３０

定員：３０名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月１日水曜

会場：ふれあいもっこくかん（原町田５の８の２１）

１１月２１日火曜、１３：１５から１４：１５

定員：３８名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月１５日水曜

会場：ふれあいいちょうかん（大蔵まち１９８４のいち）

１１月２９日水曜、１０：４０から１１：４０

定員：３０名

申込期間：１０月２５日水曜から１１月１５日水曜

主催：保健じょ保健予防課

問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　５の５　４　３　７

FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　６　１の８　６　３　４２１、、、カラダを変える第一歩！血糖ち改善セミナーセミナー・講演会、、、会場参加型、、、健診などで、血糖ちが高めと言われたかた、血糖ちが気になるご家族がいらっしゃるかた必見！糖尿病専門医と健康運動指導士の講話と、運動実技を行う毎年人気の講座です。日程：１１月３０日木曜、１３：３０から１６：００

会場：健康福祉会かん（原町田５の８の２１）

対象：１８歳以上の町田市民、

参加費：無料

申込：イベントダイヤル、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の５　６　５　ろくまたは冊子の二次元コード（イベントコードは、２　３　１　ぜろ　２　４　E）

注意、１０月２４日火曜正午から受付開始主催：保健じょ保健予防課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　２の７　９　９　６

FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　６　１の８　６　３　４２２、、、脳科学、行動心理学から見た賢い禁煙の進めかたセミナー・講演会、、、ユーチューブ、、、禁煙チャレンジャー、禁煙サポーターに役立つ最新の行動心理学、脳科学から見た賢い禁煙の進めかたを解説します。日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）（町田市総合健康づくり月間期間内限定公開）、、、対象：誰でも参加費：無料、、、申込：不要主催：株式会社リンケージ問い合わせ、、、☎、ぜろ　３の６　４　５　２の８　９　１　５（担当：せんすい）

FAX、 ぜろ　３の６　６　８　５の５　９　４　ぜろ２３、、、理学療法士が考えるちゅうこうねんのための「ちょい漏れ」予防セミナー・講演会、、、高齢者向け、、、ユーチューブ、、、ちゅうこうねんの多くが経験する尿失禁「ちょい漏れ」について、理学療法士の視点を交え、快適に外出するための運動など、予防法を動画で配信します。日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）対象：誰でも参加費：無料申込：不要主催：東京都理学療法士協会町田市支部問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の　７　９　７の１　８　６　２

（担当：多摩丘陵リハ病院・永見）

ＭＡＩＬ、、、m、a、c、h、i、d、a、ドット、t、p、t、a、@gmail.com ２４、、、いまから始めるむしばにさせない生活習慣から６才臼歯を守るためにからセミナー・講演会、、、オンラインセミナー、、、子どものおやつのあげかたや、歯みがき習慣にお悩みではありませんか？小児歯科専門医が、実際的な子どものむしば予防方法についてお話しします。日程：１１月３０日木曜 、１０：００から１１：００会場：オンライン（動画配信）対象：誰でも参加費：無料申込：不要講師：子供さんかく歯科院長、鈴木なつみ歯科医師主催：保健じょ保健総務課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　２、の６　７　２　８

ＦＡＸ、 ぜろ　５　ぜろ　の３　１ぜろ　１、の８　２　ぜろ　２２５、、、フレイルを知っていますか？セミナー・講演会、、、高齢者向け、、、ユーチューブフレイルを予防・改善するコツを学べます！、、、フレイルについてのミニ講座の動画をユーチューブ配信します。（過去に開催したフレイルチェック会のものと同内容です）日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）対象：高齢者参加費：無料申込：不要主催：いきいき生活部高齢者支援課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の２　１　４　６

FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の６　１　８　ぜろ２６、、、食べて元気になるトレーニング「Eトレ」！セミナー・講演会、、、高齢者向け、、、ユーチューブ昨日食べたものを思い出してみましょう！、、、毎日の食事を楽しく食べながら健康長寿をめざすトレーニング「Eトレ」の動画をユーチューブ配信します。日程：１１月１日水曜から３０日木曜会場：オンライン（ユーチューブ）対象：高齢者参加費：無料申込：不要主催：いきいき生活部高齢者支援課問い合わせ、、、☎、ぜろ　４　２の７　２　４の２　１　４　６

FAX、 ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の６　１　８　ぜろイベントに参加してプレゼントを当てよう！応募方法 、、、

１，本紙掲載の「町田市総合健康づくり月間２０２３」のイベントに１つ以上参加

２，冊子の二次元コードを読み込み、アンケートフォームに必要事項を記入して送信（応募締切は、２０２３年１２月９日土曜）。★抽選で６０名様にプレゼントをお送りします、、、注意、ご応募はお一人様につき一回限り■お問い合わせは、町田市受託事業者の㈱タウンニュース社、、☎、ぜろ　４　５の９　１　３の１　２　２　ぜろ、（企画営業部企画営業第二課）へ株式会社伊藤園

おおいお茶、カテキン緑茶（５００ミリリットル）を３本セット４０名様 FC町田ゼルビアタオルマフラー（ゴールドロゴ）２０名様 （町田市とFC町田ゼルビア、株式会社伊藤園は包括的連携協定を締結し、町田市民の健康づくりに向けた取り組みを行っています）この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。、、、この広報紙は、企画から印刷まで外部へ委託しており、９６,０００部作成し１部あたりの単価は１８円（市、負担金１０円、東京都補助金８円）です（職員人件費を含む）。