みんなの健康だより特別号　３６号

町田市総合健康づくり月間　2021

健康づくりを楽しむコツを伝授

会場でもオンラインでも

子どもから高齢者まで楽しめる！

スポーツ初心者も大歓迎！

ここから始まる健康づくり!!

2021年11月1日から11月30日まで

内容はつぎのようなものです。

ボール運動

食育

里山を歩く

お薬相談

オンラインセミナー

ヨガ

子どもの運動教室

会場参加型イベント参加の際には、体温測定、マスク着用、しゅしの消毒、人と人との距離の確保など、感染防止対策にご協力ください。

イベントに参加し、アンケートに回答いただくと、抽選で400名様に、まちだの名産品があたります。

応募方法

①、本紙掲載の　総合健康づくり月間　のイベントに1つ以上参加、②、二次元バーコードを読み込み、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2021年12月10日　、③、抽選で400名様に、プレゼント引換券を郵送します。★プレゼントは、　まちの案内所町田ツーリストギャラリー　　所在地、原町田4の10の20 、JR・小田急町田駅徒歩3分　の、店頭でのみ引換え可能です　配送はできません　。★引換期限、2022年1月16日　。★ご応募は、お一人様につき一回限りとさせていただきます。

■お問合せは、町田市受託事業者の㈱タウンニュース社、企画営業部企画営業第二課、☎045の9 1 3の1 2 2 0へ。

プレゼントの引換えは、スワンベーカリー町田店の町田ラスク　、やさいの家のからうまこうじ　、クロイツェルのオリジナルマスタード　、　岡なおさぶろう商店の日本一ゆずポン酢　、つるま甘納豆本舗の、はすのみ甘納豆　より、ご希望の品を1点お選びください　ご希望の品が、在庫切れの場合もございます　。

町田市総合健康づくり月間の内容に関しては、ウェブサイトをご確認ください。

町田市健康づくり月間、で検索いただけます。

ご挨拶

　町田市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら、市民のみなさまの健康を増進するため、2020年度に、11月の１カ月間を　町田市総合健康づくり月間　と位置づけました。この期間中、子どもから高齢のかたまで、みなさまがさまざまな場面で気軽に健康づくりに取り組むことができるように、市内各所で開催する体験会やオンラインセミナー、動画配信など、さまざまな事業を紹介いたします。　新型コロナウイルス感染症の影響によって、外出や運動の機会が減りがちですが、からだもこころも元気をたもてるよう、多くのみなさまにご参加いただき、楽しみながら健康づくりに取り組むきっかけになればと思っております。　最後になりますが、開催にあたり多くの団体、関係者のみなさまにご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。

町田市長、いしざか　じょういち。

本紙のつかいかた、

1、気になるイベントを探そう!!

運動、測定、相談などにジャンル分けされています。

2、参加対象や申込方法をチェック!!

お子様向け、高齢者向けのアイコンもあります。

3、指定の方法で申し込もう!!

二次元バーコードによる申込は、つぎに解説いたします。　　申込不要のイベントもあります

WEBによる申込の場合は、

各項目にある二次元バーコードをご活用ください。

二次元バーコードを読み取るには、スマホやタブレットのカメラを起動して撮影すると、申込ページなど、該当するサイトにつながります。

★ただし、専用アプリのダウンロードが必要な場合があります。

11月1日から30日まで、期間中のイベントカレンダー。

イベントの詳細は、該当のばん号から本紙でご確認ください。

11月1日、２ばん、ショートプログラム体操教室、10ばん、タッチラグビー。11月2日、3ばん、 町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、 レディースフットサルクリニック、19ばん、やくしの学び。11月3日、7ばん、スタジオヨガレッスン、7ばん、パークフィットネス、17ばん、 子ども薬剤師体験、18ばん、やきもの体験講座。11月4日、7ばん、ベビトレヨガ、7ばん、パークフィットネス、7ばん、個人参加型フットサル、10ばん、レディースサッカークリニック、16ばん、お薬相談、19ばん、やくしの学び。11月5日、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン　、7ばん、スタジオヨガレッスン、19ばん、やくしの学び。11月6日、7ばん、スタジオヨガレッスン。11月7日、1ばん、初級者向けボールトレーニング、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、20ばん、みわみどり山球場スポーツデー。　11月8日、1ばん、 個人参加型フットサル、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、10ばん、タッチラグビー。11月9日、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、レディースフットサルクリニック。11月10日、1ばん、個人参加型フットサル、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、4ばん、 ゲートボール初心者教室、7ばん、スタジオヨガレッスン、7ばん、パークフィットネス、19ばん、やくしの学び、20ばん、みわみどり山球場無料開放、21ばん、一輪しゃであそぼう、23ばん、まちだの体力向上プロジェクト、スポーツ教室、11月11日、4ばん、 ゲートボール初心者教室、7ばん、ベビトレヨガ、7ばん、パークフィットネス、7ばん、個人参加型フットサル、10ばん、レディースサッカークリニック、16ばん、お薬相談、19ばん、やくしの学び、21ばん、げんきっず、24ばん、自然菜園サポーター。11月12日、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン11月13日、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、アンチエイジングサッカークリニック、10ばん、健康体操　60歳以上　。11月14日、1ばん、初級者向けボールトレーニング、26ばん、血管年齢測定会。11月15日、2ばん、ショートプログラム体操教室、10ばん、タッチラグビー。11月16日、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、 レディースフットサルクリニック、19ばん、やくしの学び。11月17日、1ばん、個人参加型フットサル、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、7ばん、パークフィットネス、13ばん、オンライン栄養相談、19ばん、やくしの学び、20ばん、みわみどり山球場無料開放、21ばん、つくったりあそんだり、28ばん、健康寿命をのばそう！フレイルチェック会。11月18日、7ばん、ベビトレヨガ、7ばん、パークフィットネス、7ばん、個人参加型フットサル、10ばん、レディースサッカークリニック、16ばん、お薬相談、21ばん、げんきっず。11月19日、2 ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、19ばん、やくしの学び。11月20日、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、45歳以上サッカー教室、19ばん、やくしの学び。11月21日、9ばん、　口のささいな衰えを見逃すな！オーラルフレイルをご存じですか？　11月22日、1ばん、 個人参加型フットサル、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、10ばん、タッチラグビー。　11月23日、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン。11月24日、1ばん、 個人参加型フットサル、3ばん、 町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、 スタジオヨガレッスン、7ばん、パークフィットネス、20ばん、みわみどり山球場無料開放。11月25日、7ばん、 ベビトレヨガ、7ばん、パークフィットネス、7ばん、個人参加型フットサル、8ばん、さがまちカレッジ、10ばん、レディースサッカークリニック、16ばん、お薬相談、　19ばん、やくしの学び、21ばん、げんきっず、24ばん、自然菜園サポーター。11月26日、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン。

11月27日、7ばん、スタジオヨガレッスン、10ばん、健康体操　60歳以上　、19ばん、やくしの学び。11月28日、5ばん、おのじ里山健康づくりフェア。11月29日、2ばん、ショートプログラム体操教室、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、10ばん、タッチラグビー。11月30日、3ばん、町田市立室内プール各種レッスン、7ばん、スタジオヨガレッスン、10 ばん、レディースフットサルクリニック。11月1日から11月３０日までの全期間、6ばん、みんなで一緒に　まちトレ　、　口トレ　！、　11ばん、理学療法士が考える転倒予防、12ばん、喫煙環境の変化に伴う卒えんのすすめ、やりかたについて！、14ばん、食育講演会、15ばん、離乳食のレシピ、22ばん、まちだの体力向上プロジェクト、おうちストレッチ、25ばん、糖尿病予防講演会　なるほど納得！身近な運動で糖尿病予防、27ばん、食事から健康をアシスト！ゼルビアキッチン　火曜定休、11月3日、11月14日、11月28日は休業

イベント内容。

1ばん、　個人参加型フットサル、 会場参加型、初級者向けボールトレーニング、ジャンル、運動、お子様向け、オンラインセミナー。

個人参加型フットサル。フットサルゲームを行うプログラム。一人でも気がるに参加できます。

日程、11月8日、10日、17日、22日、24日、じゅうくじ15ふんから20じ45ふん会場、町田市立総合体育館　南成瀬5の12　、対象、高校生以上、参加費、1,500円、申込、電話で参加日当日までに、町田市立総合体育館へ　☎︎0 4 2 の7 2 4の3 4 4 0　、

☆初級者向けボールトレーニング、

　年少から12歳まで対象の、ZOOMによるボールトレーニング。ペスカドーラ町田の選手が指導します！

日程、11月7日、14日、幼児クラスは10じから10じ20ぷん、１、２、３年生クラスは10じ40ぷんから11じ、４、５、６年生クラスは11じ20ぷんから11じ40ぷん、会場、オンライン、対象、年少から小学6年生、参加費、無料、申込は二次元バーコードより。11月7日、ID、8 3 1 1 0 6 5 8 6 1 5・パスコード、9 1 3 7 0 8、11月14日、ID、8 8 6 6 7 5 8 9 1 1 8、パスコード、9 7 4 7 7 1　当日のみ有効　、

主催、ペスカドーラ町田事務局、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 1 0の5 8 9 0、FAX、0 4 2 の7 1 0の5 8 9 2、

2ばん、ショートプログラム体操教室、ジャンル、運動、高齢者向け、会場参加型、

　ストレッチや体かんトレーニング等、日常生活を健康に過ごせるからだをつくる体操教室です。

日程、毎週月曜と金曜、くじ30ぷんから10じ30ぷん、11じから12じ、15じから16じ、会場、おのじ公園会議室、　おのじまち2 0 2 3の1、　対象、主にちゅうこうれい者、参加費、1プログラムにつき300円申込、各開催び当日の8じ30ぷんから電話受付、　☎︎0 4 2の7 3 7の3 4 2 0　、

主催、おのじ公園、　指定管理者：チーム町田おのじ公園グループ　、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 3 7の3 4 2 0、FAX 0 4 2の7 3 4の0 3 7 0。

3ばん、町田市立室内プールレッスン、ジャンル、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、いつでも真夏を感じながら、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　ずしまち1 9 9の1　、申込、予約不要。各レッスンとも、当日先着15名。

無料 お試しエアロ、水中エアロ初心者のかたにオススメ！楽しくからだを動かします。会場、25メートルプール、11月8日、22日、29日、10じ30ぷんから11じ、対象、全世代、参加費無料。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。泳げないかたも大歓迎！会場、25メートルプール、11月8日、22日、29日、11じ10ぷんから12じ、対象、全世代、参加費無料。水中エアロ、泳げなくても大丈夫！音楽にあわせて体を動かす水中エクササイズです。会場、25メートルプール、　Aコース　、11月2日、9日、16日、30日、10じ10ぷんから11じ、対象、成人、参加費、1回800円。　Bコース　、11月10日、17日、24日、11じ10ぷんから12じ、対象、成人、参加費、1回800円。　Cコース　、11月5日、12日、19日、26日、10じ10ぷんから11じ、対象、成人、参加費、1回800円。 成人えいほう別クラス、　クロール、背泳ぎ、平泳ぎ　、曜日ごとに異なるえいほうを練習します。水泳がもっと楽しくなる！会場、25メートルプール、　クロール　、11月2日、9日、16日、30日、13じ10ぷんからじゅうよじ、対象、成人、参加費、1回600円、　背泳ぎ　11月10日、17日、24日、13じ10ぷんからじゅうよじ、対象、成人、参加費、1回600円、　平泳ぎ　11月5日、12日、19日、26日、13じ10ぷんからじゅうよじ、対象、成人、参加費、1回600円、

ヨガ、ゆったりとした動きと呼吸で、体も心もリフレッシュ！会場、会議室、11月2日、9日、16日、23日、30日、10じから11じ、対象、成人、参加費、1回800円、週末ヨガ、会場、会議室、11月7日、 10じから11じ、対象、成人、参加費、1回800円、主催、町田市立室内プール、　指定管理者、株式会社協栄　、問い合わせ、☎0 4 2の7 9 2の7 7 6 1、FAX 0 4 2 の7 9 2の7 7 6 5。

4ばん、ゲートボール初心者教室、ジャンル、運動、お子様向け、高齢者向け、会場参加型、

せりがや公園にて、実際にゲートボールに使用する道具を用いた体験会を行います。　道具は貸出します　、

日程、11月10日、11日、それぞれ９時30分から15時30分まで。　雨天予備び、11月12日。会場、せりがや公園多目的広場、　こがさか1の10　、対象、どなたでも、参加費無料、申込、町田市ゲートボール協会　☎︎0 4 2の7 2 2の2 2 5 3　へ電話。　祝日を除く火曜日から金曜日は10じから15じ。申込は11月2日まで。主催は町田市いきいき生活部高齢者福祉課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の2 1 4 1、FAX 0 5 0の3 1 0 1の6 1 8 0、

5ばん、おのじ里山健康づくりフェア、ジャンル、運動、会場参加型、

　ガイド付きで里山を散策します。理学療法士によるストレッチ指導なども行います。

日程、11月28日、くじ30ぷんから12じ、会場、ヨリドコおのじじゅく、　おのじまち8 9 2の1　、奈良ばいやとほか、対象、どなたでも、参加費、保険代として100円、申込は二次元バーコードより、　先着10名まで　、主催、町田市経済観光部農業振興課、一般財団法人ひふみ会、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の2 1 6 4、FAX 0 5 0の3 1 0 1の9 9 1 3、

6ばん、みんなで一緒に　まちトレ　、　口トレ　！　ジャンル、運動、高齢者向け、YouTube、

　　町田を元気にするトレーニング　、　お口を元気にするトレーニング　、のYouTube配信を行います。日程、11月1日から11月30日、会場、オンライン、対象、高齢者、参加費無料、申込不要、各動画は二次元バーコードからアクセス。まちトレの主催、町田市いきいき生活部高齢者福祉課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の2 1 4 6、FAX 0 5 0 の3 1 0 1の6 1 8 0、口トレの主催、町田市保健じょ保健予防課、問い合わせ、☎0 4 2の7 2 5の5 4 3 7、FAX 0 5 0の3 1 6 1の8 6 3 4、

７ばん、スタジオヨガレッスン、ベビトレヨガ、パークフィットネス、個人参加型フットサル、ジャンル、運動、会場参加型、会場はいずれも鶴間公園内、鶴間3の1の1　です。

スタジオヨガは、ヨガインストラクターによるスタジオレッスンです。日程、ヨガリラックスは毎週金曜、11じ10ぷんから11じ55ふん、ヨガベーシックは毎週火曜、土曜の12じ5ふんから12じ50ぷん、フローヨガは毎週水曜、じゅうくじ40ぷんから20じ40ぷん、対象、20代から70代の女性、参加費、 ヨガリラックスとヨガベーシックは１回880円、フローヨガは１回990円、申込は☎︎0 4 2の8 5 0の6 6 3 0へ電話、または二次元バーコードから、　定員になり次第締切、

ベビトレヨガは、ママや赤ちゃんのためのケア・トレーニングを行います。日程、毎週木曜の10じから10じ45ふん、日程変更の可能性あり。詳細はホームページにてご確認ください。対象、母親と3ヵ月から3歳の子、参加費、１回990円、申込は☎0 4 2 の8 5 0の6 6 3 0へ電話、または二次元バーコードより。

パークフィットネスは、ヨガやウオーキングなど、アウトドアで行う健康運動です。日程、パークヨガは 毎週木曜10じから11じ、ポールウオーキングは奇数週の水曜12じから13じ、サーキットトレーニングは偶数週の水曜11じ30ぷんから12じ15ふん、雨天じは、開始45分前に実施判断し、ホームページで案内します、対象、20代から70代、参加費 パークヨガとポールウオーキングは１回990円、サーキットトレーニングは１回880円、申込は☎0 4 2 の8 5 0の6 6 3 0へ電話、または二次元バーコードから。個人参加型フットサルは、フットサルゲームを行うプログラム。お一人でも気がるにご参加できます。日程、毎週木曜、じゅうくじから21じ、雨天じは、開始45分前に実施判断し、ホームページで案内します。対象、16歳以上、参加費、１回990円、申込は☎︎0 4 2の8 5 0の6 6 3 0へ電話、または二次元バーコードから。定員になり次第締切。

主催、鶴間公園　指定管理者、TSURUMAパークライフパートナーズ　、問い合わせ、☎︎0 4 2の8 5 0の6 6 3 0、FAX、0 4 2の8 5 ０の6 6 2 ８。

８ばん、さがまちカレッジ＠町田市生涯学習センター、ジャンル、セミナー講演会、会場参加型、薬学の視点から考える、身近な健康のお話、〜からだの画像診断法〜、国民の2人に1人がかかるほど身近な　がん　。早期発見、早期治療が重要とされるやまいについて、からだに負担なく診断する、最先端の画像診断法についてお話します。

日程、11月25日、じゅうよじから15じ30ぷん、会場、町田市生涯学習センター、原町田6の8の1　、対象、どなたでも、参加費 1,200円、申込、二次元バーコードより。事前申込制、先着16名、主催、さがまちコンソーシアム事務局、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 4 7の9 0 3 8、FAX、0 4 2の7 0 3の8 5 3 6。

9ばん、　口のささいな衰えを見逃すな！オーラルフレイルをご存じですか？　、ジャンル、セミナー講演会、オンラインセミナー、

　　最近、よくむせる　、　飲みこみにくい　、ということはありませんか。口の働きが衰える　オーラルフレイル　について、専門家から話を聴きます。日程 、11月21日、10じから11じ、会場、オンライン、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、講師、東京都健康長寿医療センター病院、歯科こうくう外科部長、歯科医師、ひらの浩彦、参加方法は二次元バーコードから確認、主催、町田市保健じょ保健総務課、問い合わせ、☎0 4 2の7 2 2の6 7 2 8、FAX、0 5 0の3 1 0 1の8 2 0 2。

10ばん、フットサル＆サッカー＆健康体操＆タッチラグビー、ジャンル、運動、会場参加型、

レディースフットサルクリニック、からだを動かすことが好きな女性のためのフットサル教室、会場、ゼルビアフットサルパーク　おのじまち1 7 0 1　、日程、毎週火曜　祝日除く　、10じ30ぷんから12じ、対象、中学生以上の女性、参加費、1,000円、

レディースサッカークリニック、からだを動かすことが好きな女性のためのサッカー教室、会場、ゼルビアフットサルパーク、おのじまち1 7 0 1　、日程、祝日を除く毎週木曜　、10じ30ぷんから12じ、対象、中学生以上の女性、参加費1,000円、

エフマチ45、45歳以上のサッカー教室、45歳以上のかたを対象にしたサッカー教室、会場、ゼルビアフットサルパーク、おのじまち1 7 0 1　、日程、11月20日、8じから10じ、対象、45歳以上の男女、参加費、2,500円、

アンチエイジングサッカークリニック、30歳以上のかたを対象にしたサッカー教室、会場、おのじ公園グラウンド、おのじまち2 0 2 3の1　、日程、11月13日、15じから17じ、対象、30歳以上の男女、参加費、2,500円、ゼルビア探健隊、健康体操　、60歳以上のかたを対象とした健康運動、会場、成瀬会館、成瀬4の13の7、日程、11月13日、11月27日、8じから10じ、対象、どなたでも、参加費、500円、タッチラグビーオープンクラス、大人を中心としたタッチラグビーを楽しむクラス、会場、本町田少年サッカー場、本町田2 6 7 8の8　、日程、毎週月曜、19じから20じ30ぷん、対象、中学生以上の男女、　保護者同伴で小学生も可　、参加費、1,000円、

申し込みは二次元バーコード、またはメールから。アドレスは、レディースフットサルクリニック、レディースサッカークリニック、エフマチ４５、アンチエイジングサッカークリニックは[school@zelvia.jp](mailto:school@zelvia.jp)、ゼルビア探健隊はmzsc@zelvia.jp、[タッチラグビーはtouchrugby@zelvia.jp](mailto:タッチラグビーはtouchrugby@zelvia.jp)。

主催、NPO法人アスレチッククラブ町田、問い合わせ、☎0 4 2の7 3 5の6 1 2 0、FAX、0 4 2の7 0 8の2 7 2 3。

11ばん、理学療法士が考える転倒予防、ジャンル、セミナー講演会、YouTube、

　コロナかでフレイルをきたしているかたも多いため、主に高齢者向けの転倒予防セミナーを録画配信し、質問を下記のメールアドレスで受け付けます。メールの件名は、　町田市支部質問　、としてください

日程、11月1日から１１月30日、会場、オンライン、対象、町田市民、参加費無料、申込不要、動画は二次元バーコードからアクセス、主催：東京都理学療法士協会町田市支部、　問い合わせ、☎0 4 2の7 9 7の1 5 1 3、　担当、多摩丘陵病院、永見　、メールm i n a m i n i s h i t a m a b l o c k @p t t o k y o.n e t、

12ばん、喫煙環境の変化に伴う卒えんのすすめ、やりかたについて！、ジャンル、セミナー講演会、YouTube、

　タバコを吸っているかたにも吸わないかたにも、加熱式タバコの最新情報、卒えん方法をお伝えします。

日程、11月1日から11月30日、会場、オンライン、対象、どなたでも、参加費無料、申込、二次元バーコードよりご視聴ください、主催、株式会社リンケージ、問い合わせ、☎0 3 の6 4 5 2の8 9 1 5、FAX、0 3の6 6 8 5の5 9 4 0、　担当：いずみ　。

13ばん、オンライン栄養相談、ジャンル、相談、オンラインセミナー、

　食生活に関するお悩みを、管理栄養士に相談できます。日程、 11月17日、 くじ45ふんから10じ30ぷん、11じから11じ45ふん、13じ30ぷんからじゅうよじ15ふん、じゅうよじ45ふんから15じ30ぷん、の計4回、会場、オンライン、対象、子どもの食事にお悩みのあるかた、大人の生活習慣病予防の食事について相談したいかた、参加費、無料、申込、二次元バーコードより、

主催、町田市保健じょ、保健予防課、保健栄養係、問い合わせ、☎0 4 2 の7 2 2 の7 9 9 6、FAX、0 5 0の3 1 6 1の8 6 3 4。

14ばん、食育講演会、ジャンル、セミナー講演会、YouTube、

まだ知られていない魅力満載！カレーライスがもっとおいしくなる秘密、

　町田産野菜、　まちベジ　、をたっぷり使用した"大地のごちそうカレー"を、もとNHK"カレー"アナウンサー、内藤裕子さんが紹介します！

日程、11月1日から30日、会場、オンライン、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、講師、もとNHKアナウンサー、内藤裕子氏、動画は二次元バーコードからアクセス、主催、町田市保健じょ、保健予防課、保健栄養係、問い合わせ、☎0 4 2 の7 2 2の7 9 9 6、FAX、0 5 0の3 1 6 1の8 6 3 4。

15ばん、離乳食のレシピ、ジャンル、セミナー講演会、YouTube、

　まちだ子育てサイトにて、離乳食のレシピ動画を公開中！幼児食などのレシピ動画も公開予定です。

日程、公開中、会場、オンライン、対象、乳幼児の保護者、参加費無料、申込不要、動画は二次元バーコードからアクセス、主催、町田市保健じょ、保健予防課、保健栄養係、問い合わせ、☎0 4 2の7 2 2の7 9 9 6、FAX、0 5 0の3 1 6 1の8 6 3 4。

16ばん、お薬相談、ジャンル、相談、会場参加型、

　薬剤師によるお薬相談会を実施します。

日程および会場、11月4日 、いずみ薬局、かなもりひがし3の14の18　、11月11日、イワナガ大蔵薬局、おおくらまち2 2 1 3の1　、11月18日 、おれんじ薬局、かない2の3の19　、11月25日、たまさかいエール薬局、おやまがおか5の2の3　、いずれも13じから17じの時間帯で、各回30分、対象、町田市民、参加費無料、申込、10月29日までに　☎︎0 4 2の7 3 6の1 5 3 1　へ。各日先着8名。受付時間は、平日10じから15じ、主催、一般社団法人町田市薬剤師会、問い合わせ、☎0 4 2の7 0 8の9 1 8 1、FAX、0 4 2の7 0 8の9 1 8 2。

17ばん、子ども薬剤師体験、ジャンル、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。マスク着用のもと、親子でご参加ください、

日程、11月3日、11じから15じ、会場、子どもセンターまあち、なかまち1の31の22　、対象、小学生、各回定員2組、各回15分程度、参加費無料、申込、二次元バーコードより　先着順　、主催、一般社団法人町田市薬剤師会、問い合わせ、☎0 4 2 の7 0 8の9 1 8 1、FAX、0 4 2の7 0 8の9 1 8 2。

18ばん、やきもの体験講座、　スープざらを作ろう　、ジャンル、体験、お子様向け、会場参加型、

粘土ひもを使い、スープ皿、　口径16cm程度　、を作ります。講師がくすりがけ、焼成し、２か月程でかんせいひんを発送します　着払いとなります　。

日程、11月3日、10じから12じ、じゅうよじから16じの計２回。会場、町田市民フォーラム　原町田4の9の8　、対象、5歳以上の町田市民　小学4年生以下は保護者の参加必須、子ども2名と保護者1名の参加可、見学は不可　、参加費 1,000円、　当日支払、送料は別途となります　、申込、電話　イベントダイヤル☎︎0 4 2の7 2 4の5 6 5 6　、または二次元バーコードより、申込締切は10月18日、抽選となります。

主催、町田市立博物館、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 6の1 5 3 1、FAX、0 4 2の7 2 3の3 4 0 6へ。

19ばん、やくしの学び、ジャンル、運動、子どものハワイアンフラはお子様向け、シニアヨガは高齢者向け、会場参加型、

　自主事業、　やくしの学び　の中で行うヨガやフラダンス、全14講座です。

大人のハワイアンフラ、11月2日、11じ30ぷんから12じ30ぷん、対象、高校生以上、参加費、1,200円、デトックスヨガ、11月4日、15じから16じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、ママ＆ベビーフラ、11月5日、10じから11じ、対象、ベビー　未就学児　連れのママ、参加費、1,000円、子どものハワイアンフラ、11月10日、18じから19じ、対象、小学生、　初めての方に限ります　、参加費、1,300円、ベビーマッサージ、11月11日、10じから11じ、対象、生後2ヵ月から歩行前の赤ちゃん、参加費、2,000円、大人のハワイアンフラ、11月16日、10じ15ふんから11じ15ふん、対象、高校生以上、参加費、1,200円、シニアヨガ、11月17日、10じから11じ、対象、60歳以上の男女、参加費、1,200円、スローフローリフレッシュヨガ、11月19日、10じから11じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、やさしいピラティス、11月19日、13じから14じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、フルムーンナイトヨガ、11月19日、19じから20じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、ベーシックヨガ、いち、11月20日、10じから11じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、ベーシックヨガ、に、11月20日、11じ30ぷんから12じ30ぷん、対象、高校生以上、参加費、1,200円、ベビーヨガ、11月25日、10じから11じ、対象、首すわり以降から、歩行前の赤ちゃん、参加費、2,000円、リラックスヨガ、11月27日、10じから11じ、対象、高校生以上、参加費、1,200円、定員になり次第締切。

申込は電話　☎0 4 2の8 5 1の8 9 4 2　、または二次元バーコードから。会場はいずれも、町田やくしいけ、しきさいのもり、にしえん　本町田3 1 0 5　。

主催、町田やくしいけ、しきさいのもり、にしえん　指定管理者：NEST Machida　、問い合わせ、☎︎0 4 2の8 5 1の8 9 4 2、FAX、0 4 2 の8 5 1の7 8 2 5。

20ばん、みわみどり山球場、無料開放＆スポーツデー、ジャンル、運動、会場参加型

　　無料開放　は、みわみどり山球場の芝生スペースを、子どもたちの遊び場として活用した開放事業です。

日程、11月10日、11月17日、11月24日、 いずれも15じから17じ、会場、みわみどり山球場、みわみどり山1の24の1　、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、

　スポーツデー　は、みわみどり山球場で開催する運動教室です。お弁当やお菓子のキッチンカーも10じから13じまで出店予定です　。

日程、11月7日、10じからじゅうよじ、会場、みわみどり山球場、みわみどり山1の24の1　、参加費、1回500円、申込、☎︎0 4 2の8 5 0の9 7 0 7へ電話を。各教室の対象と開催時間は、つぎのとおりです。

青空ヨガ教室、対象、小学生以上、くじ30ぷんから10じ10ぷん、おなか周りシェイプアップ教室、対象、高校生以上、10じ20ぷんから11じ、ディスコダンス教室、対象、小学生以上、11じ10ぷんから11じ50ぷん、ペスカドーラ町田フットサル教室、小学1年から3年生は10じ10ぷんから11じ10ぷん、ねんちゅうから年長は11じ40ぷんから12じ40ぷん、走りかた教室、ねんちゅう、ねんちょう はくじ30ぷんから10じ30ぷん、小学1年から3年生 は11じ50ぷんから12じ50ぷん、ノルディックウォーキング、対象、18歳以上、12じから13じ30ぷん、運動遊び教室、対象、ねんちゅうから小学3年生、10じ40ぷんから11じ40ぷん、

主催、みわみどり山球場、指定管理者、スポーツでつなぐまちだパートナーズ　、問い合わせ、☎0 4 2の8 5 0の9 7 0 7、FAX、0 4 2の8 5 0の9 7 1 8。

21ばん、げんきっず、いちりんしゃであそぼう、つくったりあそんだり、ジャンル、運動、お子様向け、会場参加型、

げんきっずは、親子ふれあい遊びの会です。

日程、11月11日、18日、25日、10じ30ぷんから11じ15ふん、会場、ひなた村、本町田2863、カリヨンホール他、対象、乳幼児から未就学児、参加費無料、申込、当日会場にて、

　いちりんしゃであそぼう　、では、いちりんしゃ用に広場を開放します　貸出あり　。

日程、11月10日、15じ30ぷんから16じ30ぷん、雨天中止、会場、ひなた村、本町田2863、池の前広場、対象、小学生、未就学児は保護者同伴　、参加費無料、申込は当日会場にて、

　つくったりあそんだり　では、工作したおもちゃで元気に外遊びをします！

日程、11月17日 15じ30ぷんから16じ30ぷん、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、　未就学児は保護者同伴　、参加費無料、申込は当日会場にて、

主催、町田市子ども創造キャンパス ひなた村、指定管理者、アクティオ株式会社　、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 2の5 7 3 6、FAX、0 4 2の7 2 1の9 0 8 6へ。

22ばん、まちだの体力向上プロジェクト、おうちストレッチ、ジャンル、運動、YouTube、

　キッズ・親子・シニアの各世代に向けた、さまざまな動画を配信中です。

日程、配信ちゅう、会場、オンライン、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、

主催、町田市文化スポーツ振興部スポーツ振興課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の4 0 3 6、FAX、0 5 0の3 1 0 1の0 4 8 8。

23ばん、まちだの体力向上プロジェクト、スポーツ教室、ジャンル、運動、会場参加型、

　コロナ対策で外出が減って運動ぶそくになっているかたに、自宅にあるものを使ったストレッチ運動を紹介します。

日程、11月10日10じから11じ、会場、南市民センター、金森4の5の6　、対象、50歳以上の男女、参加費、保険料として100円、タオル持参、申込は10月19日正午より、町田市イベントダイヤル、☎︎0 4 2の7 2 4の5 6 5 6　、または二次元バーコード、イベントコード2 1 1 0 1 9 D　にて。

主催、町田市文化スポーツ振興部スポーツ振興課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の4 0 3 6、FAX、0 5 0の3 1 0 1の0 4 8 8へ。

24ばん、自然菜園サポーター、ジャンル、体験、会場参加型、

　自然とふれあう菜園づくり体験です。

日程、11月11日、25日、それぞれ10じ30ぷんから12じ。会場、ひなた村、本町田2863　の 敷地内、対象、町田市在住・在勤・在学のかた、どなたでも、参加費、無料、申込、開催び前日までに、電話で申込む。ばん号は、☎0 4 2の7 2 2の5 7 3 6、

主催、町田市子ども創造キャンパスひなた村、指定管理者、アクティオ株式会社　、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 2の5 7 3 6、FAX、0 4 2の7 2 1の9 0 8 6へ。

25ばん、糖尿病予防講演会、なるほど納得！身近な運動で糖尿病予防、ジャンル、学習、YouTube、

　毎年好評の糖尿病予防講演会を、YouTubeで期間限定配信。東京医科大学、八王子医療センターのあまがわとしひろ氏が、糖尿病と運動のかんけい性、運動のコツなどをわかりやすく解説します。

日程、11月1日から12月26日、会場、オンライン、対象、どなたでも、参加費無料、講師、あまがわとしひろ氏　東京医科大学八王子医療センター、糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士・健康運動指導士　、申込不要、動画は11月1日から配信、

主催、町田市保健じょ健康推進課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 5の5 1 7 8、FAX、0 5 0の3 1 0 1の4 9 2 3へ。

26ばん、血管年齢測定会、ジャンル、測定、会場参加型、

　指先をセンサーに入れるだけで、手軽に血管年齢をチェックできます。

日程、11月14日11じからじゅうよじ、同日同会場で開催されている、14時開始のFC町田ゼルビアの試合を観戦希望のかたは、別途、有料の観戦チケットが必要です、会場、町田ギオンスタジアム、のづたまち2035　、公共交通機関でのご来場にご協力ください、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、

主催、明治安田生命保険相互会社町田支社、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 2の4 3 0 2、FAX、0 4 2の7 2 3の6 2 9 9へ。

27ばん、食事から健康をアシスト！ゼルビアキッチン、ジャンル、楽しみ、会場参加型、

　管理栄養士監修のもと、こめといった炭水化物、 鶏肉・豚肉・たまご等のたんぱく質　、良質な脂質の三だい栄養素をもとにした、Jリーガーも愛する、ゼルビアメソッド　を取り入れたお食事をご提供します。

日程、日曜から月曜、11じから16じ、定休日は火曜、11月中は3日、14日、28日　がホームゲーム開催びのため休業、会場、ゼルビアキッチン、のづたまち919　、対象、どなたでも、参加費無料、お食事代のみ　、申込不要、

主催、FC町田ゼルビア、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 3 5の6 0 5 0、FAX、0 4 2 の7 3 5 の6 0 5 1。

28ばん、健康寿命をのばそう！フレイルチェック会、ジャンル、測定、高齢者向け、会場参加型、

　フレイルチェックひょうによるフレイルチェックと簡単な測定、および　フレイル・運動・栄養・こうくう・地域活動　のミニ講座を実施します。

日程、11月17日、13じからじゅうよじ30ぷん、会場、健康福祉会館、原町田5の8の21　、対象、町田市内在住の65歳以上のかた、定員、45名、参加費無料、申込、10月20日から11月7日まで、 イベントダイヤル、☎0 4 2の7 2 4の5 6 5 6　、またはイベシス、イベントコード2 1 1 0 2 0 A　より。

主催、町田市いきいき生活部高齢者福祉課、問い合わせ、☎︎0 4 2の7 2 4の2 1 4 6、FAX、0 5 0の3 1 0 1の6 1 8 0へ。

健康せんりゅうを募集、

　町田市保健じょでは、健康せんりゅうを募集しています。テーマは、　スポーツ　、　食生活　、　禁煙　など、健康にまつわることなら何でもＯＫ。応募作品から数点を、町田市みんなの健康だより、２０２２年３月１日号の紙面でご紹介します。二次元バーコードより、ぜひご応募ください。応募締切、２０２１年12月10日、応募作品は返却いたしません。採用作品はペンネームも公表します、ない場合は匿名希望とします。採用発表は、掲載をもって代えさせていただきます。

問合せは 、町田市受託事業者の㈱タウンニュース社、企画営業部企画営業第二課、☎︎０ ４ ５の９ １ ３の１ ２ ２ ０へ。

主催、町田市、　事務局、保健じょ健康推進課　、〒1 9 4の8 5 2 0、東京都町田市森野2の2の22、☎0 4 2 の7 2 4の4 2 3 6、FAX、0 5 0の3 1 0 1の4 9 2 3へ。町田市ホームページ、<https://www.city.machida.tokyo.jp>、

町田市メール配信サービス、健康づくり情報に登録すると、メールやLINEで、健康づくりに関する情報が受け取れます。　この印刷ぶつは、印刷用の紙へリサイクルできます。この広報しは102,500部作成し、1部あたりの単価は21円です。　この単価には、職員人件費を含みます。21円のうち、市の負担きんは11円で、10円を東京都補助きんで賄っています　。　発行び：2021年10月15日