みんなの健康だより特別号（第39号）

町田市総合健康づくり月間２０２２

発行：町田市編集：町田市保健じょ 健康推進課

〒194-8520、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

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！！

２０２２/１１/１（火曜日）から１１月３０日（水曜日）

イベントカレンダー

イベントの詳細は、本紙でご確認ください

ついたち火曜日、❸レディースフットサル、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガベーシック、⓭やくしの学び2日水曜日、❻室内プール各種レッスン、⓬カラダリセット、⓬ポールウォーキング、⓬フローヨガ、⓭やくしの学び、⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、㉖つくったりあそんだり3日木曜日、祝日、❻室内プール各種レッスン、⓬ベビトレヨガ、㉕子ども薬剤師体験4日金曜日、❹ショートプログラム体操教室、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガリラックス、5日土曜日、❸アンチエイジングサッカー、❻室内プール各種レッスン、㉗せりがや公園でアートな動物園、６日日曜日、❻室内プール各種レッスン、⓮ぼくとわたしのデンタルケア、㉗せりがや公園でアートな動物園、7日月曜日、❸タッチラグビーオープンクラス　、❹ショートプログラム体操教室、❾遊びの広場、⓬アロマストレッチ、⓭やくしの学び、㉗せりがや公園でアートな動物園、　8日火曜日、❸レディースフットサル、❸ゼルビア探健隊、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガベーシック、⓭やくしの学び、㉗せりがや公園でアートな動物園、9日水曜日、❻室内プール各種レッスン、❾個人参加型フットサル、⓬カラダリセット、⓬青空ちょいトレ、⓬フローヨガ、⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、㉖一輪しゃであそぼう、㉗せりがや公園でアートな動物園、　10日木曜日、❸レディースサッカー、❻室内プール各種レッスン、⓬ベビトレヨガ、⓭やくしの学び、⓯お薬相談、⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、㉖げんきっず、㉖自然菜園サポーター、㉗せりがや公園でアートな動物園、11日金曜日、❹ショートプログラム体操教室、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガリラックス、⓭やくしの学び、㉗せりがや公園でアートな動物園、12日土曜日、❶親子スポーツ教室、❷ソサイチ・フットサル教室　、❻室内プール各種レッスン、㉗せりがや公園でアートな動物園、13日日曜日、❻室内プール各種レッスン、㉗せりがや公園でアートな動物園、14日月曜日、❸タッチラグビーオープンクラス、❹ショートプログラム体操教室、❻室内プール各種レッスン、❾個人参加型フットサル、⓬アロマストレッチ、㉓美腸活講座、15日火曜日、❸レディースフットサル　、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガベーシック、⓭やくしの学び、16日水曜日、❻室内プール各種レッスン、❼ゲートボール初心者教室、❾個人参加型フットサル、⓬カラダリセット、⓬ポールウォーキング、⓬フローヨガ、⓭やくしの学び、㉖つくったりあそんだり、じゅうしちにち、木曜日、❸レディースサッカー、❻室内プール各種レッスン、❼ゲートボール初心者教室、⓬ベビトレヨガ、⓯お薬相談、㉖げんきっず、18日金曜日、❹ショートプログラム体操教室、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガリラックス、⓭やくしの学び、19日土曜日、❸よんじゅうごさい以上のサッカー教室、❻室内プール各種レッスン、❽里山散策・苗植え体験、20日日曜日、❻室内プール各種レッスン、⓭やくしの学び、21日月曜日、❸タッチラグビーオープンクラス、❹ショートプログラム体操教室、⓬アロマストレッチ、22日火曜日、❸レディースフットサル、❸ゼルビア探健隊、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガベーシック、　⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、23日水曜日・祝日、❻室内プール各種レッスン、⓬カラダリセット、⓬青空ちょいトレ、⓬フローヨガ、⓭やくしの学び、24日木曜日、❸レディースサッカー、❻室内プール各種レッスン、⓬ベビトレヨガ、⓭やくしの学び、⓯お薬相談、㉔フレイル予防と食事の工夫、25日金曜日、❹ショートプログラム体操教室、　❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガリラックス、⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、26日土曜日、❻室内プール各種レッスン、⓭やくしの学び、27日日曜日、❻室内プール各種レッスン、⓭やくしの学び、28日月曜日、❸タッチラグビーオープンクラス、❹ショートプログラム体操教室、❻室内プール各種レッスン、❾個人参加型フットサル、⓬アロマストレッチ、⓰ミニ講座～オーラルフレイルについて～、⓲医療安全支援センター講演会、㉖自然菜園サポーター、29日火曜日、❸レディースフットサル、❻室内プール各種レッスン、⓬ヨガベーシック、30日水曜日、❻室内プール各種レッスン、⓬カラダリセット、　⓬ポールウォーキング、⓬フローヨガ、⓰ミニ講座、～オーラルフレイルについて、⓱健康教育講座、全期間開催、❺誰でも簡単！おうちでできる運動講座、❿みんなで一緒に「まちトレ」、「口トレ」、⓫動画を見ながらおうちストレッチ！、⓳理学療法士が考える転倒予防、⓴卒えんセミナー・防えん教育、㉑つながる「わ」食、㉑離乳食のレシピ、㉒フレイルを知っていますか？

ご挨拶

　日頃から、市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症の予防、拡大防止をはじめ、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。　町田市は、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２０２２」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・体験会やオンラインセミナー・動画配信など、子どもから高齢のかたまで、みなさまが気軽に参加することができる、さまざまなイベントが開催されます。　からだもこころも元気をたもてるよう、多くのみなさまに各種イベントにご参加いただき、自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。　結びに、イベントの開催にあたり、ご尽力いただいた多くの団体、関係者の皆様に感謝を申し上げ、挨拶といたします。町田市長、石阪 じょういちイベントに参加して、プレゼントを当てよう！

カロリーメイトブロック5種詰め合わせセット（バニラ・チョコレート・フルーツ・メープル・チーズ、各種２本いり）を１２０名様、FC町田ゼルビア２０２２シーズンファーストユニフォーム、Lサイズを３名様

応募方法 ①、本紙掲載の「町田市総合健康づくり月間２０２２」のイベントに1つ以上参加、②、冊子掲載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２０２２年１２月１０日土曜日。★抽選で、１２３名様にプレゼントをお送りします。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株式会社タウンニュース社、☎0 4 5の9 1 3の1 2 2 0、企画営業部企画営業第二課へ。

本紙のつかいかた

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、YouTubeにタイプ分けされています。

3、指定の方法で申し込もう!!

二次元コードによる申込の場合、二次元コードを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。★なお、申込不要のイベントもあります。また、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参加の際には、体温測定、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

１、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１２日、土曜日、１０時から１１時３０分。雨天中止の場合は、１１月２６日、土曜日、１０時から１１時３０分、会場、緑ヶ丘グラウンド、（本町田２３８０の６）、対象、園児とその保護者、参加費、ひと家庭につき５００円、申込、開催び前日までに緑ヶ丘グラウンドへ電話、☎、0 4 2の7 9 2の7 0 7 1、主催：スポーツ緑ヶ丘、問い合わせ、☎、0 4 2の7 9 2の7 0 7 1、FAX、0 4 2の7 9 2の7 0 7 2

２、ソサイチ・フットサル教室、

運動、会場参加型、　個人参加型野外ソサイチ・フットサル。ソサイチとは、7人制サッカーのこと。日程、１１月１２日土曜日、１２時３０分から１４時３０分、雨天中止の場合は、１１月２６日土曜日、１２時３０分から１４時３０分、会場、緑が丘グラウンド、（本町田２３８０の６）、対象、３０歳以上、参加費、1回１，０００円、申込、開催び前日までに緑が丘グラウンドへ電話（☎、0 4 2の7 9 2の7 0 7 1、主催：スポーツ緑が丘、問い合わせ、☎、0 4 2の7 9 2の7 0 7 1、FAX、0 4 2の7 9 2の7 0 7 2、

３、フットサル＆サッカー＆タッチラグビー＆健康体操、

運動、会場参加型、

申込は、二次元コード、[またはメールschool@zelvia.jp](mailto:またはメール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）開催当日まで。会場はゼルビアフットサルパーク、（おのじまち１７０１）

レディースフットサルクリニック、毎週火曜日１０時３０分から１２時、中学生以上の女性１，０００円、レディースサッカークリニック、毎週木曜日（１１月３日祝日は休み）、１０時３０分から１２時、中学生以上の女性１，０００円

エフマチ４５、（４５歳以上のサッカー教室）、１１月１９日土曜日、８時から１０時、４５歳以上の男女、２，５００円、本町田少年サッカー場、（本町田２６７８の８）、

タッチラグビーオープンクラス、毎週月曜日１９時１０分から２０時３０分、中学生以上の男女（保護者同伴で小学生可）、１，０００円、おのじ公園グラウンド、（おのじまち２０２３の１）、

アンチエイジングサッカークリニック、１１月５日土曜日、１５時から１７時、３０歳以上の男女２，５００円、成瀬会館、（成瀬４の１３の７）、

ゼルビア探健隊、（６０歳以上の体操教室）、１１月８日、２２日の火曜日、10時から11時、６０歳以上５００円、主催：NPO法人アスレチッククラブ町田、問い合わせ、☎、0 4 4の5 7 8の1 9 7 7、FAX、0 5 0の3 1 7 3の1 8 6 6、

４、ショートプログラム体操教室

運動、会場参加型、　ストレッチやたいかんトレーニングなど、日常生活を健康に過ごせるからだづくりをめざす体操教室。日程、毎週月曜日と金曜日、①、くじ３０分からじゅうじ３０分、②、じゅういちじからじゅうにじ、③、じゅうごじからじゅうろくじ、会場、おのじ公園会議室、（おのじまち2023の1）、対象、ちゅうこうれいしゃ（定員18名）、参加費 、1プログラムにつき300円、申込、開催当日、はちじさんじゅっぷんから開催時間までに電話（☎、0 4 2の 7 3 7の 3 4 2 0、主催：おのじ公園、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

５、～血糖ちが気になるかたへ～、誰でも簡単！おうちでできる運動講座運動、YouTube、

　気がるに自宅で運動できるように、「有酸素運動編」、「筋力トレーニング編」の２本の動画を配信。日程、１１月１日火曜日から１１月３０日水曜日、会場、オンライン（YouTube）、対象、どなたでも、参加費、無料、申込、不要、主催：保健じょ保健予防課、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

６、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１９９の１）、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）

無料お試しエアロ、すいちゅうエアロ初心者のかたにオススメ、１１月１４日月曜日、２８日月曜日、１０時３０分から１１時、全世代、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。泳げないかたもだい歓迎、１１月１４日月曜日、２８日月曜日、１１時１０分から１２時、全世代、施設利用料のみ、

すいちゅうエアロ、A・B・C、泳げなくてもOK！、音楽にあわせて体を動かすすいちゅうエクササイズです、Aは１１月の毎週火曜日、Bは１１月の毎週水曜日、Cは１１月の毎週金曜日、 AとBは１０時１０分から１１時、Cは１１時１０分から１２時、１６歳以上８００円、

成人クラス、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、曜日ごとに異なるえい法を練習します、 クロールは１１月の毎週火曜日、背泳ぎは１１月の毎週水曜日、平泳ぎは１１月の毎週金曜日、１３時１０分から１４時、１６歳以上、６００円、

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、ヨガは１１月の毎週火曜日、週末ヨガは１１月１２日土曜日、２０日日曜日、１０時から１１時、１６歳以上、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２日水曜日、１６日水曜日、３０日水曜日、１０時から１１時、１６歳以上、６００円

青竹ビクス、青竹を使ったエクササイズ！足裏を刺激して自然治癒りょくを高めます、１１月１９日土曜日、２６日土曜日、１０時から１１時、１６歳以上、６００円、

エンジョイエアロ、リズムに合わせて楽しくからだを動かす運動です！１１月の毎週水曜日・木曜日、水曜は１０時から１１時、木曜は１４時から１５時、高校生以上５００円、

ベーシックエアロ、基本のステップを中心に、じょうしの動きも組み合わせて行う運動です、１１月の毎週水曜日、日曜日、水曜は１８時３０分から１９時３０分、日曜は１１時から１２時、高校生以上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、月曜は１１月１４日、２８日、金曜は１１月４日、１１日、１８日、２５日、土曜は１１月５日、１２日、１９日、２６日、日曜は１１月６日、１３日、２０日、２７日、月曜と土曜は１０時から１１時、金曜は１４時から１５時、日曜は１８時３０分から１９時３０分、高校生以上、４００円

脂肪燃焼エアロ、リズムに合わせて効率的に脂肪を燃焼させる運動です、１１月１４日月曜日、２８日月曜日、１４時から１５時、高校生以上、４００円

のびのび体操＆ストレッチ、懐かしい曲を使って動く、易しい運動です、１１月の毎週火曜日、金曜日、１１時から１２時、高校生以上、４００円バランスボール、ボールを使ってたいかんを鍛える運動です、１１月の毎週木曜日、土曜日、木曜は１０時から１１時、土曜は１４時から１５時、高校生以上４００円、主催：町田市立室内プール、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 5７、ゲートボール初心者教室

運動、会場参加型　実際に試合で使用する道具を用いて、ゲートボールの体験会を行います。日程、１１月１６日水曜日、１７日木曜日、各、９時３０分から１５時、予備び、１１月１８日金曜日９時３０分から１５時、会場、せりがや公園、（こがさか1の10）、対象、どなたでも、参加費、無料、申込、１１月８日火曜日15時までに電話、（☎ 、0 4 2の7 2 2の2 2 5 3）、火曜日～金曜日、１０時から１５時（祝日除く）、主催：町田市ゲートボール協会、問い合わせ、☎、FAX 、0 4 2の7 2 2の2 2 5 3、

８、里山健康散策、花のあるみちづくり、ヤブカンゾウの苗植え体験運動、会場参加型

　「鶴見川源流ほすいの森」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１９日土曜日、９時５０分から１２時、会場、鶴見川源流ほすいの森（かみおやまだまち１９３０ばんちほか）、対象、小学生以上、（小学生は保護者同伴）、定員先着１５名、参加費無料、申込、１０月２５日火曜日、正午から１１月７日月曜日、イベントダイヤル（☎ 、0 4 2の7 2 4の5 6 5 6）、または冊子掲載二次元コード、（イベントコード、2 2 1 0 2 5 JのA）、主催：経済観光部農業振興課、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、

９、ペスカドーラ町田、個人参加型フットサルと遊びの広場、アットシバヒロ、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　現役フットサル選手が行う個人参加可能なフットサルです。日程、１１月９日水曜日、１４日月曜日、１６日水曜日、２８日月曜日、各じつ１９時１５分から２０時４５分、会場、町田市立総合体育館メインアリーナ、（みなみなるせ、5の12）、対象、高校生以上、参加費、1回１，５００円、申込、１０月１５日土曜日から電話、（☎ 、0 4 2の7 2 4の3 4 4 0）、

★ペスカドーラ町田、遊びの広場、アットシバヒロ　シバヒロに集合して、老若男女どなたでも楽しめる遊びの広場です、（雨天中止）。日程、１１月７日月曜日、１５時３０分から１７時３０分、会場、町田シバヒロ、（なかまち１の２０の２３）、対象 どなたでも、参加費、無料、申込、不要、

雨天中止などの情報は二次元コードから確認のこと。

主催、ペスカドーラ町田、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、

１０、みんなで一緒に「まちトレ」、「口トレ」運動、YouTube、

　「町田を元気にするトレーニング」と、「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日火曜日から３０日水曜日、会場、オンライン、（YouTube）、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

１１、動画を見ながらおうちストレッチ！運動、YouTube

　①、ゼルビーもチャレンジ！「パパさんママさんのための、ながらトレーニング」と②、働き盛りの男性に「男前プチトレーニング」と③、女性のための「めざせ美ボディー」など、色々な動画が楽しめます。日程、１１月１日火曜日から30日水曜日まで会場、オンライン、YouTube対象、どなたでも、　参加費 無料申込 不要

主催：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 8 8１２、ストレッチ、ヨガ、トレーニング、ウォーキング運動、会場参加型★申し込みは☎、0 4 2の8 5 0の6 6 3 0へ、定員に達し次第締切。会場はいずれも鶴間公園内、鶴間2の5の13

プログラムは次の通りです。

アロマストレッチ、アロマを使ってリラックス。柔軟性を高めます！

毎週月曜の９時１０分から９時５５分、二十代から六十代までの１２名、1回８８０円ヨガベーシック、ヨガの基本クラス。どなたでもご参加できる強度です。

毎週火曜の１２時０５分から１２時５０分、二十代から六十代までの１２名、1回８８０円カラダリセット、ストレッチポールを用いて崩れがちな姿勢を改善します！

毎週水曜の９時１０分から９時５５分、三十代から七十代までの１２名、1回８８０円青空ちょいトレ、数種類の簡単な運動を行い、無理なく機能的なカラダに！

第2、第4週目の水曜、１１時３０分から１２時１５分、三十代から六十代までの１４名、1回８８０円ポールウォーキング、正しい姿勢で歩いて効率よくエネルギー消費。楽しく歩きましょう！

第1、第3、第5週目の水曜、１２時から１３時、三十代から八十代までの１４名、1回９９０円、ポールレンタル代含むフローヨガ、中級しゃ以上向けヨガクラス

毎週水曜の１９時４０分から２０時４０分、二十代から六十代までの１２名、1回９９０円ベビトレヨガ、ママのからだのケアと、赤ちゃんの脳を活性化！

毎週木曜の１０時から１０時４５分、3カ月から3歳の母子はちくみ、1回９９０円

ヨガリラックス、初心者向けヨガクラス。リラックスしたいかた向け

毎週金曜の１１時１０分から１１時５５分、二十代から六十代までの12名、1回880円

雨天じは、開始４５分前に実施判断し、ホームページにてご案内します

主催：鶴間公園、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

１３、やくしの学び、運動、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１５講座です。

申込は冊子掲載の二次元コードから。申込受付中。定員に達し次第締切

★会場は町田薬師池公園、四季さいの杜、にしえん、本町田3105のラボとう。ノルディックウォーキングは、園内で開催。

プログラムは次の通りです。

元気な足腰を作るヨガ、深い呼吸と共に心地よい範囲で全身をほぐし、下半身のきんりょくを養います。後半はアロマと瞑想で心身を整えます。

１１月７日月曜の９時４５分から１０時４５分、中学生以上、１，２００円、申し込み期限は開催び前日アロマスローヨガ、アロマを焚き、ゆったりとからだを動かします。シニアや初めての方も歓迎！

１１月２日水曜、１８日金曜の９時３０分から１０時３０分、中学生以上、１，２００円、申し込み期限は開催び前日デトックスヨガ、呼吸と動きを連動し、捻りのポーズや胸を広げて、股関節周りを伸ばして全身の巡りを良くし、からだと心をリセットします。

１１月１０日木曜の１５時１５分から１６時１５分、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日スローフローヨガ、リフレッシュヨガ。日常生活で溜まりがちなストレスやからだの緊張を、ヨガの呼吸や動きなどで少しずつほぐしていきます。

１１月１１日金曜の１０時から１１時、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日リラックスヨガ、呼吸を深めるポーズを行い、心身のバランスを整え、免疫りょくをアップ。初心者でも安心！

１１月２６日土曜の１０時から１１時、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日ストレッチヨガ、ゆったりとした呼吸とともに行います。血行が促され、心身の緊張がほどけていきます。イスを使ってのご参加もOK。

１１月２６日土曜の１１時３０分から１２時３０分、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日シニアヨガ、普段伸ばさない筋肉や筋を伸ばし、怪我をしにくい、元気な体づくりを行います。

１１月１６日水曜の９時３０分から１０時３０分と１１時から１２時、六十代以上、１，２００円、申込期限は開催び前日大人のハワイアンフラ、２カ月から３カ月で一曲おどれるように進めます。初めてのかたや一回だけのかたも安心してご参加いただけます。

１１月１日火曜、１５日火曜の１１時３０分から１２時３０分、１８歳以上、１，３００円、申込期限は開催び前日15時気功太極拳、簡単な動作で自身のエネルギーを高めることにより、健康体へ導いていきます。

１１月２日水曜の１１時１５分から１２時１５分、どなたでも参加OK、１，３００円、マット付き、申込期限は開催び前日ノルディックウォーキング、ポールを使用することでバランスをサポートし、安心してウォーキングできます。レンタル用ポールあり。園内で開催します。

１１月２６日土曜、２７日日曜の１０時から１２時、高校生以上、１，５００円、別途レンタルポール５００円、申込期限は開催び前日やさしいピラティス、からだの不調を整えるなど、西洋から伝わるリハビリ的な運動法。ヨガの要素も取り入れ、馴染みやすくポーズも簡単です。老若男女どなたでも楽しめます

11月11日金曜の１１時３０分から１２時３０分、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日インドヨガ、基本からヨガを学び、丁寧に心とからだをほぐしましょう！旬の地元産の採れたて野菜の軽食とヨガのレジュメつき。

11月20日日曜の１５時３０分から１６時３０分、どなたでも参加OK、２，５００円、申込期限は開催び前日フルムーンナイトヨガ、１１月８日は皆既月食。芝生広場で開催。

１１月８日火曜の１９時から２０時、中学生以上、１，２００円、申込期限は開催び前日発酵食活用じゅつ、小豆やかぼちゃ、こめこうじで「発酵あんこ」を仕込みます。砂糖不使用のやさしい甘味のあんこで、どら焼きなど和菓子を作りましょう。発酵かぼちゃはスープに応用しちゃいます。

11月24日木曜の１４時から１６時、小学生以上、３，８００円、申込期限は開催び5日前食をつうじた、メキシコ食文化体験、メキシコ料理でよく用いられるトウガラシ。本講座ではトウガラシを用いたさまざまなメニューを用意し、この食材ヘの理解を深めます。

１１月２３日水曜の祝日、１１時３０分から１４時４５分、中学生以上、４，５００円、申込期限は開催び２日前、申込締切後のキャンセル料あり

主催：町田薬師池公園四季さいの杜、にしえん、問い合わせ、☎、0 4 2 の8 5 1 の8 9 4 2 、FAX 、０４２の　８ごーいちの なな８にーごー

１４、ぼくとわたしのデンタルケア相談、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6日日曜、１０時から１６時会場、健康福祉会館２階、原町だ５の８の２１対象、①、乳幼児から１８歳位まで、先着６０名、②、３歳から１２歳までの先着親子８組、参加費 無料　申込、１０月１日土曜より冊子掲載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、☎、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、保健じょ保健総務課

１５、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、①、11月10日木曜、②、11月17日木曜、③、11月24日木曜１３時から１７時、会場、①、さかい薬局、原町田6の3の3、ちょうえいビル4階②、やくじゅ薬局忠生、忠生2の29の1③、かねこ薬局、あさひまち2の2の29対象、町田市民、各じつ先着８名、参加費 無料申込、１０月２８日金曜までに電話、☎、0 4 2の 7 3 6の 1 5 3 1、平日１０時から１５時受付

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

１６、長寿の秘訣はけんこうライフ！ミニ講座、オーラルフレイルについて

セミナー、講演会、高齢者向け、会場参加型かれいとともに誰にでも起こりうる、「オーラルフレイル、噛むちから・飲み込むちからの衰え」、について楽しく学びましょう！参加者には、こうくうケアグッズのプレゼントをご用意しています。対象、60歳以上、参加費 無料申込、開催場所に設置してある予約簿に必要事項を記入

ふれあい館に入館する際は、靴下の着用をお願いします

会場、ふれあいさくら館、しも小山田まち3 5 8 0

11月2日水曜の１０時から１１時、定員１５名、申し込みは１０月１５日土曜から１１月１日火曜まで

１１月９日水曜の１０時から１１時、定員１５名、申し込みは１０月１５日土曜から１１月８日火曜まで会場、ふれあいもみじ館、かな森東3の１７の１４

11月10日木曜の１０時３０分から１１時１０分、定員２０名、申し込みは１０月１５日土曜から１１月９日水曜まで会場、ふれあいくぬぎ館、山崎まち2 1 6 0の4

１１月２２日火曜の１４時３０分から１５時１０分、定員３０名、申し込みは１１月１日火曜から１１月２１日月曜まで

ふれあいけやき館、あい原町７９５の１

１１月２５日金曜の１０時４５分から１１時４５分、定員２５名、申し込みは１１月１日火曜から１１月２４日木曜までふれあいもっこくかん、原町だ5の8の21

１１月２８日月曜の１３時１５分から１４時、定員４０名、申し込みは１１月１日火曜から１１月２６日土曜まで

ふれあいいちょう館、大蔵まち1 9 8 4の1

１１月３０日水曜の１０時４０分から１１時４０分、定員２４名、申し込みは１１月１日火曜から１１月２９日火曜まで

主催：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

１７、「子どもの指しゃぶり、どう対応したらいいの？」セミナー、講演会、オンラインセミナー　子どものゆびしゃぶりに、お困りではありませんか？ゆびしゃぶりと子どもの発達との関係や、対応方法について専門家が話ます。スマホやパソコンから、お気軽にご参加ください！日程、11月30日水曜日、１０時から１１時、会場、オンライン、（動画配信）、対象、どなたでも、参加費無料、申込不要、講師、昭和大学歯学部、しょうにせいいくしかがくこうざ、きゃくいんきょうじゅ、井上美津子、歯科医師、参加方法は冊子掲載の二次元コードから確認をお願いします。

主催、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

１８、医療安全支援センター講演会、「医療に疑問を持ったとき利用できる制度について」

セミナー・講演会、会場参加型　医療に疑問や不満を持った時、患者はどのような対応がとれるのか。その方法について患者が使える制度など、事例とともに講師にお話しいただきます。日程、１１月２８日月曜日、１４時３０分から１６時、１４時受付開始

会場、町田市民フォーラム（原町田4の9の8）対象、どなたでも、定員１２０名、申込制参加費、無料

申込、イベントダイヤル、

☎、0 4 2の7 2 4の5 6 5 6）、11月8日火曜日、正午受付開始

講師：東京大学大学院、医学系研究科、在宅医療学講座、特任研究員、訪問看護ステーションビュートゾルフ柏訪問看護師、水木麻衣子氏

主催：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

１９、

理学療法士が考える転倒予防セミナー・講演会、高齢者向け、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で実施し、質問をメール等で受け付けます。日程、１１月ついたち、かようびから、３０日すいようびまで

会場、オンライン（YouTube）対象、町田市民参加費、無料申込、不要

動画は冊子掲載の二次元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） 、FAX、 0 4 2の7 9 7の0 5 9 6

メール、t p p a ドット m a c h i d a 、@、 g m a I l ドット c o m

２０、

喫煙環境の変化に伴うそつえんの勧め、やりかたについて！、そつえんセミナー・ぼうえん教育

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、そつえん方法をお伝えします。日程、じゅういちがつついたち、かようびから、３０日すいようびまで

会場、オンライン（YouTube）（町田市総合健康づくり月間期間内限定公開）対象、どなたでも

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、☎、0 3 の6 4 5 2の 8 9 1 5 （担当：泉水）

FAX、 0 3 の6 6 8 5の 5 9 4 0

２１、

つながる「わ」食、農家料理店主からのやさしいレシピのプレゼントと離乳食のレシピ

セミナー・講演会、YouTube

★食育講演会　市内の「農家料理、高宮」の店主である野村徹也さんが、おいしい「大根おろし」と「白和え」のレシピを紹介します！日程、１１月ついたち、かようびから、３０日すいようびまで会場、オンライン（YouTube）対象、どなたでも参加費、無料申込、不要

★離乳食のレシピ　離乳食初期から完了期のメニューを紹介します。日程、１１月ついたち、かようびから、３０日すいようびまで

会場、オンライン（YouTube）対象、どなたでも

参加費、無料

申込、不要

主催：保健じょ保健予防課

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

２２、フレイルを知っていますか？

セミナー、講演会、高齢者向け、YouTube

　フレイルについてのミニ講座の動画を、YouTube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じ内容です）日程、11月ついたち、かようびから、30日すいようびまで

会場、オンライン（YouTube）

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

２３、「美 腸活講座」+、ちょういきいき体操

セミナー、講演会、会場参加型講師：管理栄養士、木梨すみれ

腸活の基礎知識をはじめ、からだの中から若さと健康を促す、「食事法」や「運動法」を学べます。日程、11月じゅうよっか、げつようび、１０時から１１時３０分会場、南おおやさくら会館ホール（南おおや439）対象、どなたでも、定員20名

参加費、無料申込、町田第3高齢者支援センターへ電話（☎ 、0 4 2の7 1 0の3 3 7 8 ）

主催：鶴川サナトリウム病院問い合わせ

☎、 0 4 2の7 3 7の1 2 5 7、FAX、0 4 2の7 3 5の2 2 6 4

（共催：町田第3高齢者支援センター）

２４、　フレイル予防と食事の工夫、

セミナー、講演会、高齢者向け、会場参加型　健康寿命を延ばすために今からできることはなんでしょうか？“元気な人生100年”のカギとなる、「栄養・運動・こうくうケア」を、体験をまじえて考えます。フレイル予防と、食事の工夫に関する講義を50分程度実施。日程、１１月にじゅうよっか、木曜日、１３時から１４時、会場、成瀬会館（成瀬4の13の17）対象、ちゅう高齢者50名

参加費、無料申込（☎、0 4 2 の5 4 0の 7 3 2 2 、平日10時から15時まで）

主催：株式がい社明治問い合わせ、☎、0 4 2 の5 4 0の 7 3 2 2 、FAX、0 4 2の 5 4 0の 7 3 2 1

２５、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月みっか、もくようび、祝日１１時から１５時　、各回１５分程会場、子どもセンターまあち、（中まち１の３１の２２）対象、小学生、各回定員２組。参加費、無料。申込、子どもセンターまあちへ電話（☎、0 4 2の 7 9 4の 7 3 6 0 ）

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

２６、げんきっずと、自然菜園サポーターと、一輪しゃであそぼうと、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月とおか、もくようび、じゅうしちにち、もくようび、１０時３０分から１１時１５分会場、ひなた村、（ほんまちだ2 8 6 3）カリヨンホールほか、対象、乳幼児から未就学児、保護者同伴参加費、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月とおか、もくようび、にじゅうはちにち、げつようび、１０時３０分から１２時、会場、ひなた村敷地内、（ほんまちだ2 8 6 3 ）対象、どなたでも

参加費、無料申込、開催び前日までに電話（☎、0 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。貸出もあります。日程、11月ここのか、すいようび、１５時３０分から１６時３０分、雨天中止会場、ひなた村、池の前広場（ほんまちだ2 8 6 3 ）対象、小学生向け、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外遊び！日程、11月ふつか、すいようび、じゅうろくにち、すいようび１５時３０分から１６時３０分、雨天中止、会場、ひなた村てっぺん広場、（ほんまちだ2 8 6 3 ）対象、小学生向け、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、

☎、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、

２７、せりがや公園でアートな動物園、にせんにじゅうにねん、楽しみ、会場参加型　せりがや公園に、クラフト工房、ら Manoの尾崎文彦氏の作品である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月いつか、どようびから、１３日、にちようび会場、せりがや公園のトンネルからカキツバタ園周辺（はらまちだ、5の16）

対象、どなたでも、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、☎、0 4 2の7 2 4の2 1 8 4 、FAX 0 5 0の3 0 8 5の6 5 5 4

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、企画から印刷まで外部へ委託しており、１００，０００部作成し、1部あたりの単価は１５円です。（職員人件費を含みます。１５円のうち、市負担きんは９円で、６円を東京都補助きんで賄っています。