



町田市総合健康づくり月間 2023

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!!

2023.11.1 [WED] ▶▶▶ 11.30 [THU]

各種スポーツ教室

菜園づくり

お薬相談

里山散策

食育

オンラインセミナー

ヨガ

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

1 (水)	5 室内プール各種レッスン 11 フローヨガ 12 ポールウォーキング	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 カラダリセット 16 つくったりあそんだり
2 (木)	4 初心者ヨガ教室 6 はつらつ運動教室 11 パークヨガ 11 ピラティスフロー	5 室内プール各種レッスン 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ピラティスベーシック
3 (金・祝)	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 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園	11 ヨガリラックス 12 子ども薬剤師体験
4 (土)	5 室内プール各種レッスン 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園	11 ヨガベーシック
5 (日)	5 室内プール各種レッスン 13 ぼくとわたしのデンタルケア	6 お薬相談 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
6 (月)	1 遊びの広場@シバヒロ 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ズンバ 20 歯と口の健康講座	4 体操教室 11 ポールコンディショニング 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
7 (火)	5 室内プール各種レッスン 11 ヨガベーシック 11 カラダスッキリ 20 歯と口の健康講座	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 やさしいピラティス 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
8 (水)	5 室内プール各種レッスン 11 フローヨガ 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園 20 歯と口の健康講座	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 カラダリセット 16 一輪車であそぼう
9 (木)	4 初心者ヨガ教室 6 はつらつ運動教室 11 ペビトレヨガ 11 ピラティスベーシック 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園 20 歯と口の健康講座	5 室内プール各種レッスン 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 パークヨガ 11 ピラティスフロー 16 自然菜園サポーター

10 (金)	1 親子フットサル 5 室内プール各種レッスン 11 ヨガリラックス 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園	4 体操教室 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ヨガベーシック 16 げんきっず
11 (土)	2 親子スポーツ教室 11 ヨガベーシック	5 室内プール各種レッスン 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
12 (日)	5 室内プール各種レッスン	15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
13 (月)	4 体操教室 11 ポールコンディショニング 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園	5 室内プール各種レッスン 11 ズンバ
14 (火)	1 個人参加型フットサル 11 ヨガベーシック 11 太極拳	5 室内プール各種レッスン 11 やさしいピラティス 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
15 (水)	5 室内プール各種レッスン 11 フローヨガ 11 ポールウォーキング 16 つくったりあそんだり	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 カラダリセット 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
16 (木)	4 初心者ヨガ教室 11 パークヨガ 11 ピラティスフロー	5 室内プール各種レッスン 11 ピラティスベーシック 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
17 (金)	1 親子フットサル 5 室内プール各種レッスン 11 ヨガリラックス 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園 20 歯と口の健康講座	4 体操教室 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ヨガベーシック 16 げんきっず
18 (土)	5 室内プール各種レッスン 11 ヨガベーシック 15 芹ヶ谷公園でアートな動物園	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 14 里山健康散策・苗植え体験
19 (日)	5 室内プール各種レッスン 18 健康を考えよう	15 芹ヶ谷公園でアートな動物園
20 (月)	4 体操教室 11 ポールコンディショニング	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ズンバ
21 (火)	1 個人参加型フットサル 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園	5 室内プール各種レッスン 11 ヨガベーシック

21 (火)	11 やさしいピラティス 20 歯と口の健康講座	11 カラダスッキリ
22 (水)	5 室内プール各種レッスン 11 カラダリセット	11 フローヨガ 16 一輪車であそぼう
23 (木・祝)	5 室内プール各種レッスン 11 パークヨガ 11 ピラティスフロー	11 ペビトレヨガ 11 ピラティスベーシック
24 (金)	1 親子フットサル 5 室内プール各種レッスン 11 ヨガリラックス 19 食育講演会「3ステップレシピ」	4 体操教室 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ヨガベーシック
25 (土)	5 室内プール各種レッスン 11 ヨガベーシック	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ドッグヨガ
26 (日)	5 室内プール各種レッスン	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園
27 (月)	4 体操教室 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 ズンバ	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 17 正しい姿勢が良い理由
28 (火)	5 室内プール各種レッスン 11 ヨガベーシック 11 太極拳	10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 やさしいピラティス
29 (水)	5 室内プール各種レッスン 10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 11 カラダリセット 20 歯と口の健康講座	9 栄養相談 (個別) 11 フローヨガ 11 ポールウォーキング
30 (木)	4 初心者ヨガ教室 11 パークヨガ 11 ピラティスフロー 21 カラダを変える第一歩! 血糖値改善セミナー 24 いまから始めるむし歯にさせない生活習慣	5 室内プール各種レッスン 11 ピラティスベーシック 16 自然菜園サポーター
全期間	3 自宅でできるトレーニング 22 脳科学、行動心理学から見た賢い禁煙の進め方 23 理学療法士が考える中高年のための「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、健康づくりに関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方まで、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年余り続くコロナ禍で、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 石坂 丈一



4面にプレゼント企画があります

本紙の使い方

町市内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!!

- 気になるイベントを探そう!!**
 (運動) (相談) (セミナー) (楽しみ) (体験) にジャンル分けされています
- 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
- 指定の方法で申し込もう!!**
 二次元コードによる申込は次ページをご参照ください。
 ※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繋がります

★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、人と人の距離の確保**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身体を温め、試合をします。
日程 11/14(水)・21(水) 各日19:15~20:45 **会場** 町田市立総合体育館メインアリーナ(南成瀬5-12)
対象 中学生以上 **参加費** 1回1,500円 **申込** 10/14(土)から電話(☎042-724-3440)



★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 11/6(月) 15:30~17:30 **会場** 町田シバヒロ(中町1-20-23)
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 11/10(金)・17(金)・24(金) 各日19:00~20:30 **会場** 南第二小学校(成瀬7-11-1)
対象 未就学児~大人 **参加費** 500~1,500円 **申込** 右記二次元コードから

主催：ペスカドーラ町田 ☎042-710-5890 ✉info@pescadola-machida.com

2 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身体を動かします。

日程 11/11(土) 10:00~12:00
 ※雨天中止の場合は、11/18(土) 10:00~12:00
会場 緑ヶ丘グラウンド(本町田2380-6)
対象 園児とその保護者 **参加費** 500円/家庭
申込 開催日前日までに緑ヶ丘グラウンドへ電話(☎042-792-7071)

主催：スポーツ緑ヶ丘 ☎042-792-7071 ✉042-792-7072

3 自宅でできるトレーニング

運動 YouTube



自宅でできる負荷別トレーニングを配信します。

日程 11/1(水)~30(木)
会場 オンライン (YouTube)
対象 誰でも **参加費** 無料 **申込** 不要

主催：スポーツ緑ヶ丘 ☎042-792-7071 ✉042-792-7072

4 体操教室／初心者ヨガ教室／InBody測定

運動 会場参加型



★体操教室

ストレッチや簡単な筋トレ、タオルを使用した体操を行います。
日程 11/3(金・祝)を除く月曜と金曜 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ③15:00~16:00
会場 小野路公園会議室(小野路町2023-1)
対象 中高齢者 ※定員18名 **参加費** 1プログラム300円 **申込** 開催当日8:30~開催時間までに電話(☎042-737-3420)



★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 11/23(木・祝)を除く木曜、11:00~12:15 ※12/28までの全8回コース
会場 小野路公園会議室(小野路町2023-1)
対象 18歳以上 ※定員12名 **参加費** 8,000円(全8回分) **申込** 10/1日(日)から電話(☎042-737-3420) ※定員に達し次第受付終了

体験 会場参加型



★InBody測定

InBody測定器で、筋肉量や体脂肪量を測定します。
日程 毎日 9:00~17:00
会場 小野路公園管理棟(小野路町2023-1)
対象 小学生以上 **参加費** 1回200円 **申込** 電話(☎042-737-3420) ※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：小野路公園 ☎042-737-3420 ✉042-734-0370

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(図師町199-1) **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)



会場	レッスン名	事業概要	日にち	時間	対象	参加費
25mプール	無料お試しエアロ	水中エアロ初心者の方にオススメ	11/13(月)・27(月)	10:30~11:00	誰でも	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	11/13(月)・27(月)	11:10~12:00		
	水中エアロ【A・B・C】	泳げなくてもOK!音楽にあわせて身体を動かす水中エクササイズです	[A]11月の毎週火曜 [B]11月の毎週水曜 [C]11/3(金・祝)を除く、11月の毎週金曜	[A]10:10~11:00 [B]11:10~12:00 [C]10:10~11:00	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】11/3(金・祝)を除く、11月の毎週金曜	13:10~14:00	600円	
会議室 or 多目的室	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	10:00~11:00	高校生以上	800円
	週末ヨガ	日曜開催のヨガ教室です	11/26(日)	10:00~11:00		800円
	ボールエクササイズ	ボ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	10:00~11:00		600円
多目的室	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	10:00~11:00	600円	
	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸で、身体も心もリフレッシュ!	11月の毎週火曜	9:30~10:30	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	10:45~11:45	400円	
トレーニング室	初心者ピラティス	音楽に合わせて身体を動かし、脂肪を燃やします	11月の毎週水曜	13:30~14:30	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]10:00~11:00 [木曜]14:00~15:00	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]18:30~19:30 [日曜]11:00~12:00	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	11/13(月)・27(月) 毎週土曜 毎週日曜	[月曜]10:00~11:00 [土曜]10:00~11:00 [日曜]18:30~19:30	400円	
	脂肪燃焼エアロ	リズムに合わせて身体を動かし、効率的に脂肪を燃焼させます	11/13(月)・27(月)	14:00~15:00	400円	
バランスボール	ボールを使って体幹を鍛えます	11月の毎週木曜・土曜	[木曜]10:00~11:00 [土曜]14:00~15:00	400円		

主催：町田市立室内プール ☎042-792-7761 ✉042-792-7765

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体幹を鍛え、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 11/2(木)・9(木) 10:00~11:00
会場 成瀬コミュニティセンター(西成瀬2-49-1)
対象 誰でも **参加費** 100円 **申込** イベントダイアル(☎042-724-5656)

主催：文化スポーツ振興部スポーツ振興課 ☎042-724-4036 ✉050-3101-0488

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!



7 健康ツボ押し体操

運動 YouTube



身体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 11/1(水)~30(木)
会場 オンライン (YouTube)
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 ☎070-5363-9535 ✉042-860-6073



8 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 11/5日 10:00~15:00 (各回30分)
会場 ぼっぼ町田 地下1階 会議室3 (原町田4-10-20)
対象 町田市民 ※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 電話(☎042-708-9181)
 ※平日10:00~15:00



主催: 一般社団法人町田市薬剤師会
 ☎042-708-9181
 ☎042-708-9182

9 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 11/29日 9:45~15:45 (各回30~45分)
会場 保健所中町庁舎 (中町2-13-3) またはオンライン (Microsoft Teams) **対象** 町田市民
参加費 無料 **申込** 電話(☎042-722-7996)
 または右記二次元コードから



主催: 保健所保健予防課
 ☎042-722-7996
 ☎050-3161-8634

10 町田薬師池公園四季彩の杜 西園

運動 体験 会場参加型

町田薬師池公園四季彩の杜 西園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 町田薬師池公園四季彩の杜 西園(本町田3105)のラボ棟 ※フルムーンナイトヨガとNATURE WALK & YOGAは園内
申込 右記二次元コードか電話(☎042-851-8942) ※定員に達し次第締切



ジャンル	レッスン名	事業概要	日にち	時間	対象	参加費	申込期限
運動	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 ②幼児の音楽リトミック	11/26日	①11:20~11:50 ②12:10~12:40	①2~3歳 ②4~5歳	1,200円	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	11/6日 9:45~10:45 11/20日 13:30~14:30			1,200円	
	アロマスローヨガ	アロマが香る中、ゆったりと身体を動かします	11/1日・17日	9:45~10:45		1,200円	
	やさしいヨガ	初心者大歓迎! 呼吸と共にゆったりと身体を動かしましょう	11/2日	9:30~10:30		1,200円	
	リラクソヨガ	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	11/25日	10:00~11:00 11:30~12:30		1,200円	
	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	11/2日・9日	15:15~16:15		1,200円	
	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	11/10日	10:00~11:00	中学生以上	1,200円	
	ベーシックヨガ	ヨガの基本的な動きを丁寧に、身体を整えます	11/24日	10:00~11:00 11:30~12:30		1,200円	
	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身体づくりを行います	11/15日	9:30~10:30 11:00~12:00		1,200円	
	気功ヨガ	背骨を主体とした動きの気功とヨガを組み合わせて健康体をめざします	11/27日	11:15~12:15		1,200円	
体験	整うヨガ	呼吸法や瞑想、ポーズを行い、身体と心を整えます	11/28日	11:15~12:15		1,200円	3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	11/27日	18:00~19:00		1,200円	
	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	11/7日・21日	11:30~12:30	18歳以上	1,300円	
	NATURE WALK & YOGA	薬師池公園・西園周辺を散策後、芝生で青空ヨガを楽しみます	11/8日	9:30~11:30		2,000円	
	気功太極拳	気功と太極拳で身体のバランスを整えます	11/1日	11:15~12:30	誰でも	1,300円	
	やさしいピラティス	楽しみながら身体を整え、呼吸法を身につけましょう	11/10日	11:30~12:30	誰でも	1,200円	
	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	11/10日	19:45~20:45	中学生以上	2,000円	
	ままだ式表情筋トレーニング	間々田佳子考案の表情筋トレーニング。一人一人の悩みに合わせてレクチャーします	11/29日	9:30~10:30	30歳~80歳	3,000円	
	ボイストレーニング	プロ歌手御用達のボイトレ「声帯のコントロール・メソッド」を学びます	11/18日・28日	13:20~14:40		3,300円	
	植物療法士と一緒に	精油でのアロマバーム作りや、ハーブティーを「家族の薬箱」を作ろう	11/9日	13:15~14:30	誰でも	3,000円	

主催: 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 ☎042-851-8942 ☎042-851-7825

11 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 下記二次元コードまたは電話(☎042-850-6630) 会場 鶴間公園多目的室(鶴間2-5-13)

タイトル	事業概要	日にち	時間	主な参加対象 定員	参加費
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	11:10~11:55	16歳以上 12名	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	12:05~12:50	16歳以上 12名	880円
フローヨガ	呼吸に着目し、筋持久力・バランス力を向上させます	毎週水曜	19:40~20:40	16歳以上 12名	990円
ベイトレ ヨガ	産後のお母さんの身体のケア・トレーニングです	木曜 (第2・4週)	10:00~10:45	母子(3ヵ月~3歳) 8組	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	10:00~11:00	16歳以上 14名	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	10:00~11:00	16歳以上 14名	1,540円
やさしいピラティス	呼吸を意識し、体幹をコントロールします	毎週火曜	11:10~11:55	16歳以上 12名	880円
ピラティス ベーシック	体幹を強化し、しなやかで強靱な身体をめざします	毎週木曜	11:05~11:50	16歳以上 12名	880円
ピラティス フロー	途切れることなく身体を動かします	毎週木曜	12:00~12:45	16歳以上 12名	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	9:10~9:55	16歳以上 12名	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体幹トレーニング	毎週月曜	9:10~9:55	16歳以上 12名	880円
カラダスッキリ	アロマを用いて身体機能の改善をめざします	火曜 (第1・3・5週)	10:15~11:00	16歳以上 12名	880円
ZUMBA (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	10:05~10:50	16歳以上 12名	880円
太極拳	呼吸しながらゆっくり柔らかく身体を動かします	火曜 (第2・4週)	10:00~10:45	16歳以上 15名	880円
ポールウォーキング	専用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	水曜 (第1・3・5週)	12:00~13:00	16歳以上 14名	990円

主催: 鶴間公園
 ☎042-850-6630
 ☎042-850-6628



12 子ども薬剤師体験

体験 お子様向け 会場参加型



お薬子を使って薬剤師のお仕事を体験します。
日程 11/3 (金・祝) 11:00~15:00 (各回30分)
会場 子どもセンターつるっこ (大蔵町1913)
対象 小学生 ※各回定員2組 ※保護者同伴
参加費 無料 **申込** 子どもセンターつるっこへ
 電話(☎042-708-0236)

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
 ☎042-708-9181
 ☎042-708-9182



13 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歯チェック、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 11/5日 10:00~16:00
会場 健康福祉会館2階 (原町田5-8-21)
対象 ①乳幼児~18歳位 ※先着90名
 ②5~12歳 ※先着親子8組 **参加費** 無料
申込 10/2月より下記二次元コードから

主催: 公益社団法人東京都町田市歯科医師会 (共催: 町田市)
 ☎042-722-6728 ☎050-3101-8202 (保健所保健総務課)



14 里山健康散策 花のある道づくり ヤブカンゾウの苗植え体験

体験 会場参加型



「鶴見川源流保水の森」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 11/18日 9:30~12:00
会場 鶴見川源流保水の森 (上小山田町1930番地外)
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 10/18日正午~11/7日 イベントダイヤル(☎042-724-5656)または右記二次元コード(イベントコード231018D-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)
 ☎042-724-2164 ☎050-3101-9913

15 芹ヶ谷公園でアートな動物園2023

楽しみ 会場参加型



芹ヶ谷公園に、クラフト工房La Manoの尾崎文彦氏の作品(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、秋の芹ヶ谷公園を楽しく散策しましょう!
日程 11/3 (金・祝)~19日
会場 芹ヶ谷公園 (原町田5-16)
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
 ☎042-724-2184
 ☎050-3085-6554



16 げんきっず／自然菜園サポーター／一輪車であそぼう／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 11/10(金)・17(金)
10:30～11:15
会場 ひなた村(本町田2863)
レクリエーションルームor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 11/9(木)・30(木)
10:30～12:00
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 開催日前日までに電話
(☎042-722-5736)



★一輪車であそぼう
一輪車用に広場開放。一輪車の貸出もあります。
日程 11/8(水)・22日(水)
15:30～16:30 ※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
※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 11/1(水)・15(水)
15:30～16:30 ※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 ※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 ☎042-722-5736 ☎042-721-2863

17 「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
若々しく元気に歳を重ねていくには、姿勢が大きく関係しています。身体機能を高める“姿勢”について体験しながら学びましょう。
日程 11/27(月) 13:30～15:00
会場 和光大学ポブリホール 鶴川(能ヶ谷1-2-1) エクササイズルーム
対象 誰でも ※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電話(☎042-737-1257)または下記二次元コードから
主催：鶴川サナトリウム病院
☎042-737-1257
☎042-735-2264

18 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。まち研の多職種(医師、看護師、薬剤師、栄養士、リハ職)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 11/19(日) 12:30～16:30 会場 まちだ正吉苑(成瀬8-10-1) 対象 誰でも 参加費 無料
申込 メール(☎ranmed93@gmail.com 串田(昭和薬科大学)宛)またはFAX(☎042-785-5552 折原(まちだ正吉苑)宛)へ、講座名・氏名・電話番号を記載して送付 ※11/15(水)申込締切
主催：まち・ひと・くらし研究会
☎080-6503-1435 串田(昭和薬科大学)
☎042-785-5552 折原(まちだ正吉苑)

19 簡単おいしい「3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」ヤミー氏を講師に招き、簡単に美味しい野菜料理について、紹介いただきます。
日程 11/24(金) 14:00～16:00
会場 町田市民フォーラム(原町田4-9-8)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(☎042-724-5656)または下記二次元コード(イベントコード231102C) ※11/2(木)正午から受付開始
主催：保健所保健予防課
☎042-722-7996
☎050-3161-8634

20 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「オーラルフレイル(噛む力・飲み込む力の衰え)」や正しい口腔ケアについて、歯科衛生士が分かりやすく解説します。
対象 60歳以上 ※町田市・相模原市在住 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(☎042-724-5656)
※各会場定員に達し次第終了

※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	日にち・時間	定員	申込期間
ふれあいめぐみ館(山崎町2160-4)	11/6(月) 10:30～11:30	30名	10/25(水)～10/31(火)
ふれあいけやき館(相原町795-1)	11/7(火) 10:30～11:30	20名	10/25(水)～11/1(水)
ふれあい桜館(下小山田町3580)	11/8(水) 10:30～11:30	各30名	10/25(水)～11/1(水)
※右記2回は同じ内容の講座です	11/17(金) 10:30～11:30		10/25(水)～11/8(水)
ふれあいまみじ館(金森東3-17-14)	11/9(木) 10:30～11:30	30名	10/25(水)～11/1(水)
ふれあいまつこく館(原町田5-8-21)	11/21(火) 13:15～14:15	38名	10/25(水)～11/15(水)
ふれあいいちよう館(大蔵町1984-1)	11/29(水) 10:40～11:40	30名	10/25(水)～11/15(水)

主催：保健所保健予防課 ☎042-725-5437 ☎050-3161-8634

21 カラダを変える第一歩！血糖値改善セミナー

セミナー・講演会 会場参加型



健診などで血糖値が高めと言われた方、血糖値が気になるご家族がいらっしゃる方必見！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 11/30(木) 13:30～16:00 会場 健康福祉会館(原町田5-8-21) 対象 町田市民 ※18歳以上
参加費 無料 申込 イベントダイヤル(☎042-724-5656)または下記二次元コード(イベントコード231024E) ※10/24(火)正午から受付開始
主催：保健所保健予防課
☎042-722-7996
☎050-3161-8634

22 脳科学、行動心理学から見た賢い禁煙の進め方

セミナー・講演会 YouTube



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方を解説します。
日程 11/1(水)～30(木)
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 誰でも
参加費 無料 申込 不要
主催：株式会社リンケージ
☎03-6452-8915 (担当：泉水)
☎03-6685-5940

23 理学療法士が考える中高年のための「ちょい漏れ」予防

セミナー・講演会 高齢者向け YouTube



中高年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 11/1(水)～30(木)
会場 オンライン (YouTube)
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
☎042-797-1862 (担当：多摩丘陵リハ病院・永見)
☎machida.tpta@gmail.com

24 いまから始めるむし歯にさせない生活習慣～6才臼歯を守るために～

セミナー・講演会 オンラインセミナー



子どものおやつやのあげ方や、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、実際の子どもむし歯予防方法についてお話しします。
日程 11/30(木) 10:00～11:00
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：こどもさんかく歯科 院長 鈴木なつみ 歯科医師
主催：保健所保健総務課
☎042-722-6728
☎050-3101-8202

25 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内容です)
日程 11/1(水)～30(木)
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支援課
☎042-724-2146
☎050-3101-6180

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 YouTube



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YouTube配信します。
日程 11/1(水)～30(木)
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支援課
☎042-724-2146
☎050-3101-6180

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下記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2023年12月9日(土))。
★抽選で60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)タウンニュース社☎045-913-1220(企画営業部企画営業第二課)へ



株式会社伊藤園
お〜いお茶
カテキン緑茶(500ml)
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)