



町田市メール配信サービス・LINE  
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

# 町田市総合健康づくり月間 2025



## ジャンル別インデックス

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

- 運動**
- ① 自宅でできるテニストレーニング YouTube
  - ② 自宅でできるトレーニング YouTube
  - ③ 個人参加型フットサル&親子フットサル 会場参加型
  - ④ シニア体力測定/やさしいピラティス ほか 会場参加型
  - ⑤ 第14回すぽーつ祭まちだ2025 会場参加型
  - ⑥ 町田薬師池公園四季彩の杜 西園 会場参加型
  - ⑦ 町田市立室内プールレッスン 会場参加型
  - ⑧ 鶴間公園 単発教室 会場参加型
- 娯楽・遊び**
- ⑨ 芹ヶ谷公園でアートな動物園2025 会場参加型
  - ⑩ 自然菜園サポーター/げんきっず ほか お子様向け 会場参加型
- 学び**
- ⑪ ぼくとわたしのデンタルケア お子様向け 会場参加型

- ⑫ くすりを楽しく学ぼう オンラインセミナー
- ⑬ 健康教育講座「子どもの食べる機能の発達について～おいしく上手に食べるために～」 YouTube
- ⑭ 食育講演会 会場参加型
- ⑮ お薬相談会 会場参加型
- ⑯ なぜ歩くことで健康になれるのか? 運動効果を引き出す歩き方 会場参加型
- ⑰ さがまちカレッジ 会場参加型
- ⑱ がん検診勧奨動画の配信 YouTube
- ⑲ 脳科学・行動心理学を使った、賢く楽に禁煙支援・禁煙チャレンジする方法 YouTube
- ⑳ カラダを変える第一歩! 血糖値改善教室 会場参加型
- ㉑ 栄養相談(個別) オンラインセミナー 会場参加型
- ㉒ 11月8日は「いい歯の日」～いい歯フェア～ 会場参加型
- ㉓ 歯と口の健康講座 会場参加型
- ㉔ 知っていますか? ヒアリングフレイル 会場参加型
- ㉕ フレイル・サルコペニアを予防しよう 高齢者向け 会場参加型

## イチオシ! Tokyo健康ウォーク2025



大腸がんの予防には適度な運動が効果的です。楽しく歩いて、日々の運動習慣を身につけましょう。

**日程** 11/24 (月・振休)  
**会場** 町田シバヒロ (中町1-20-23)  
**対象** 都内在住、在勤、在学 ※定員先着2,000名  
※小学生以下は要保護者同伴  
**参加費** 500円 (小学生以下は無料)  
**申込** 右記二次元コードまたは電話 (☎0570-039-846) ※11/4(火) 17:00 受付終了

主催: 東京都保健医療局 / NPO法人プレイブサークル運営委員会 (後援: 町田市)  
☎イベント事務局 ☎0120-711-951

**ご挨拶** 日頃から、町田市の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。

この「総合健康づくり月間」は2020年度から開始しており、昨年度は、過去最多の7,000人を超える方に参加いただきました。

今年度も、スポーツ教室や健康づくり講座等、子どもも大人も参加できる催しを企画しました。健康づくりを始めるきっかけとして、あるいはこれまでの運動習慣のステップアップを図る機会として、ご活用ください。

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ます、ご挨拶の言葉といたします。

町田市長 石坂 丈一

**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2025」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2025年12月5日金)。

★抽選で100名様にプレゼントをお送りします。  
※ご応募はお一人につき一回限り。当選は発送をもって代えさせていただきます。

☎ 町田市受託事業者 (タウンニュース社PPP戦略課) ☎045-913-1220

町田市と伊藤園、FC町田ゼルビアは健康づくりに向けた包括的連携に関する協定を締結し、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

- 伊藤園 1日分の野菜 (紙パック200ml 5本セット) **40名様**
- FC町田ゼルビア 今治製エンブレム刺繍 ミニタオル **30名様**
- 町田ツーリストギャラリー 特選まちだ土産 詰め合わせセット **30名様**  
日本一丸大豆醤油(岡直三郎商店)1本、日本一トマトドレッシング(岡直三郎商店)1本、薬師ドリップ1個(町田焙煎珈琲株式会社)

**本紙のつかい方**

- 気になるイベントを探そう!!  
運動 娯楽遊び 学び  
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!!  
会場参加型 お子様向け 高齢者向け オンラインセミナー YouTube
- 指定の方法で申し込もう!!  
※申込不要のイベントもあります

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 自宅でできるテニストレーニング



運動  
YouTube

自宅でできるテニストレーニングを紹介しています。YouTubeでさまざまな動画を配信していますので、ぜひ活用してください。

日程 公開中  
会場 オンライン (YouTube)  
対象 誰でも  
参加費 無料  
申込 下記二次元コード

主催：成瀬グリーンセンターテニスコート  
☎042・727・1350  
FAX042・732・3455



### 2 自宅でできるトレーニング



運動  
YouTube

自宅でできるトレーニングをマシーントレーニングとともに紹介しています。YouTubeでさまざまな動画を配信していますので、ぜひ活用してください。

日程 公開中  
会場 オンライン (YouTube)  
対象 誰でも 参加費 無料  
申込 下記二次元コード

主催：町田市立総合体育館  
☎042・724・3440  
FAX042・724・3441



### 3 個人参加型フットサル&親子フットサル

運動 会場参加型



#### ★個人参加型フットサル

町田市立総合体育館で行う個人参加できるフットサル教室です。

日程 11/11(火) 19:15~20:45  
11/25(火) 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 電話 ☎042・724・3440



#### ★親子フットサル

高ヶ坂SCと共催し、町田市立成瀬小学校で行う個人でも参加できるファミリーフットサル教室です。

日程 11/7(金) 19:00~20:30  
11/21(金) 19:00~20:30  
会場 成瀬小学校 (南成瀬3-6) 対象 未就学児から大人 参加費 1人500円~1,500円  
申込 下記二次元コード



主催：ペスカドーラ町田 ☎042・706・8555 FAX042・706・8551 info@pescadola-machida.com

### 4 シニア体力測定 / やさしいピラティス / 子ども向け体操教室 / 体操教室体験会 / 体操教室 (ショートプログラム)

運動 会場参加型



#### ★シニア体力測定

握力測定や片足立ちなどを行い、健康状態を把握します。

日程 11/7(金) 9:00~12:00  
会場 小野路公園 (小野路町2023-1)  
対象 中高齢者  
参加費 無料  
申込 不要 (当日11:30受付終了)



#### ★やさしいピラティス

ピラティスが初めての方でも安心して行える教室です。

日程 毎週水曜日 9:45~10:45  
会場 小野路公園 (同) 対象 18歳以上 参加費 1回700円 (ピラティスマットレンタルの場合100円)  
申込 開催当日 8:30から開始 時間までに電話



#### ★子ども向け体操教室

運動の苦手な子から得意な子まで行える子ども向け体操教室です。

日程 月曜日の①15:45~16:45  
②17:00~18:00 会場 小野路公園 (同) 対象 ①幼児②小学生 参加費 月3回3,000円  
申込 電話または下記二次元コード ※常時定員に達するまで



#### ★体操教室体験会

体を動かす楽しさを学ぶ体験会です。

日程 11/7(金) 14:00~14:55  
会場 小野路公園 (同)  
対象 中高齢者  
参加費 無料  
申込 11/1(土) 8:30~11/7(金)13:30の間に電話



#### ★体操教室 (ショートプログラム)

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 毎週月曜日、金曜日の①9:30~10:25②11:00~11:55③14:00~14:55 会場 小野路公園 (同) 対象 中高齢者 参加費 1プログラム500円  
申込 開催当日8:30から開始 時間までに電話



主催：小野路公園 ☎042・737・3420 FAX042・734・0370

### 5 第14回すぽーつ祭まちだ 2025

運動 会場参加型



各種スポーツの体験、デモンストレーション、スタンプラリー、健康測定など子どもから高齢者の方まで楽しめるスポーツイベントです。家族や友人を誘ってご参加ください。

日程 11/9(日) 9:30~15:30  
会場 町田市立総合体育館 (南成瀬5-12)  
対象 誰でも 参加費 無料  
申込 不要

主催：一般財団法人町田市スポーツ協会  
☎042・724・3443  
FAX042・724・5161



### 6 町田薬師池公園四季彩の杜 西園

運動 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、トレーニングなど全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 申込 下記二次元コードが電話(☎042・851・8942) ※定員に達し次第締切

レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費
アロマスローヨガ	アロマを焚きゆったりと体を動かします。シニアや初めての方もご参加いただけます。	11/5(水)、21(金)	9:30~10:45	中学生以上	1,200円
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股関節周りを動かして全身の巡りを良くし心と体をリセットしていくクラスです。	11/6(木)、13(木)	15:15~16:15	中学生以上	1,200円
夜ヨガ	ハワイでヨガを習得してきた講師が、呼吸を通してココロとカラダを整え自分を知るひとときを提供します。	11/6(木)	19:45~20:45	中学生以上 (中学生は保護者同伴)	1,200円
元気な足腰を作るヨガ	「体が硬いから」「もう歳だから」は卒業！好きな時に、好きな場所へ行ける「生涯の足腰」をヨガで育てませんか？	11/10(月)、17(月)	13:15~14:15	中学生以上	1,200円
やさしいアシュタンガヨガ入門	呼吸とポーズを組み合わせた気持ちよく動きます。集中力UP、内臓消化機能の改善、心肺機能の向上等が期待出来ます。初心者大歓迎。	11/14(金)	10:00~11:00	中学生以上	1,200円
リラックスヨガ	呼吸を深めるポーズで心身のバランスを整え免疫力アップ。初心者でも安心して受講できます。	11/30(日)	11:30~12:30	中学生以上	1,200円
シニアヨガ	普段意識のしにくい細かな部分まで伸ばし、ほぐしていくヨガ。内側からリラックスする時間に。	11/19(水)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	60歳以上	1,200円
ベーシックヨガ	ヨガの基本的な動きを丁寧にいきます。体や心の状態を観ながら、今の自分を整えていきます。	11/15(土)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	中学生以上	1,200円
だれでもヨガ	膝が痛い方は椅子を使い、ポーズを深めたい方は壁を使うなど、「だれでも」に寄り添うヨガです。	11/28(金)	11:15~12:15	中学生以上	1,200円
気功ヨガ	背骨を主体とした動きの気功法と簡単なヨガのポーズで免疫力、自然治癒力、解毒排出力を高めます。	11/25(火)	11:15~12:15	中学生以上	1,200円
ママのためのヨガ	簡単なストレッチメインのヨガクラスです。心と身体をほぐしにきてください！お一人での参加もOK！お子様をみんなで見守りながら過ごしましょう！	11/26(水)	10:00~10:45	2歳までのお子様とママ	1,200円
フルムーンナイトヨガ	やくしの学びで人気のヨガ講座を満月の夜に特別開催！(※屋外)	11/5(水)	19:00~20:00	中学生以上 (中学生は保護者同伴)	1,200円
やさしい気功太極拳	生命場のポテンシャルを高めることにより健康体へと導いていきます。	11/5(水)	11:15~12:30	誰でも	1,200円
骨盤底筋体操教室	運動や咳、くしゃみのちよい漏れ、トイレが近い、下腹が気になる方に骨盤底筋が動き出す全身運動を行います。	11/7(金)	9:30~10:30	20歳以上の女性	1,200円
大人のハワイアンフラ	フラがはじめての方も大歓迎です。スカート貸し出しあり。	11/4(火)、18(火)	11:30~12:30	中学生以上	1,300円
ピラティスの基礎 (きほん)	ピラティスはハリハビリを基に改良された運動法です。楽しみながら鍛えて気持ち良い深呼吸を身につけましょう！	11/14(金)	11:30~12:30	誰でも	1,200円
看護師による「呼吸の教室」	自己治癒力は寝ている間に発揮されます！メディカル呼吸®のメソッドで健康体質へ♪	11/7(金)	19:45~21:00	中学生以上 (中学生は保護者同伴)	2,000円
KrGy ボイストレーニング	声帯コントロールをやさしく指導、とにかく声が出るようになるボイトレです。	11/15(土)	13:20~14:40	誰でも	3,500円
ゴスペル講座	みんなで思いっきり歌いましょう！声が生み出すハーモニー体験を是非！	11/15(土)	15:20~16:40	誰でも	2,200円
季節を楽しむ森林浴	西園の植物を観察しながらの森林浴。植物観察を生活に取り入れ、日々の暮らしを楽しむポイント等もお伝えします。(※屋外)	11/15(土)	10:00~11:30	18歳以上	1,000円

主催：町田薬師池公園四季彩の杜 西園 ☎042・851・8942 FAX042・851・7427

## 7 町田市立室内プールレッスン

運動 会場参加型

バイオエネルギー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。※トレーニング室の利用にはビギナートレーニングの受講が必要で、会場 町田市立室内プール(函師町199-1) 申込 予約不要。各レッスン当日先着20名(トレーニング室のみ10名)



会場	レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費	
25mプール	無料お試しエアロ	初心者向け水中エアロ	11/10(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	11/10(月)	11:10~12:00			
	水中エアロ【A・B・C】	音楽にあわせて水中エクササイズ	[A]11/4(火)を除く11月の毎週火曜 [B]11月の毎週水曜 [C]11月の毎週金曜	[A]10:10~11:00 [B]10:10~11:00 [C]10:10~11:00			800円
	成人クラス【クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ】	曜日ごとに異なる泳法を練習	[ク]11/4(火)を除く11月の毎週火曜 【背】11月の毎週水曜 【バ】11月の毎週木曜 【平】11月の毎週金曜	13:10~14:00			600円
	優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	長くゆっくり泳ぐコツ	11月の毎週金曜	14:10~15:00			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	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	11/9(日)・23(日)	10:00~11:00		800円	
	青竹エクササイズ&ヨガ	青竹で足裏を刺激し、自然治癒力アップ	11月の毎週木曜	10:00~11:00		600円	
多目的室	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	11/4(火)を除く11月の毎週火曜・金曜	10:45~11:45	高校生以上	500円	
	ヨガ	身体も心もリフレッシュ!	11/4(火)を除く11月の毎週火曜	9:30~10:30		800円	
	ポールdeボディケア	ポール状の器具を使って身体機能改善	11月の毎週金曜	9:30~10:30		600円	
	脂肪燃焼エアロ	効率的に脂肪を燃焼	11月の毎週水曜	13:30~14:30		600円	
トレーニング室	ベーシックエアロ	基本のステップを中心に行う運動	11/17(月)を除く11月の毎週月曜、毎週水曜・木曜・日曜	[月]木14:00~15:00 [水]18:30~19:30 [日]11:00~12:00	高校生以上	500円	
	はじめてエアロ	基本の動きを身につける運動	11/17(月)を除く11月の毎週月曜、毎週水曜・土曜・日曜	【月・水・土】10:00~11:00 [日]18:30~19:30		500円	
	バランスボール	ボールで体幹を鍛えます	11月の毎週木曜・土曜	[木]10:00~11:00 [土]14:00~15:00		500円	

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

## 8 鶴間公園 単発教室

運動 会場参加型

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

レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費
ヨガ リラックス	座って行うアーサナを中心に、柔軟性と安らぎを得ます	毎週金曜	11:10~11:55	16歳以上	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	880円
フローヨガ	深い呼吸とアーサナで、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	990円
ベビトレヨガ	産後のお母さんの身体のケア・トレーニングです	11/13(木)・27(木)	10:00~10:45	母子(3カ月~3歳)	990円
パークヨガ	開放的な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	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	11/21(金)	10:00~11:00	16歳以上	1,540円
やさしいピラティス	呼吸を意識し、体幹部をコントロールする感覚を養います	毎週火曜	11:10~11:55	16歳以上	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目指します	毎週木曜	11:05~11:50	16歳以上	880円
ピラティス フロー	途切れることなくしなやかに身体を動かす感覚を身に付けます	毎週木曜	12:00~12:45	16歳以上	880円
カラダリセット	ストレッチポールを使って緊張をほぐし姿勢を改善します	毎週水曜	9:10~9:55	16歳以上	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て骨格の調整と体幹のトレーニングを行います	毎週月曜	9:10~9:55	16歳以上	880円
カラダ スッキリ	アロマを使って身体の機能改善をめざします	11/4(火)・18(火)	10:15~11:00	16歳以上	880円
ZUMBA(ズンバ)	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なダンスを楽しみます	毎週月曜	10:05~10:50	16歳以上	880円
太極拳	深く呼吸をしながらゆっくり柔らかく身体を動かします	11/11(火)・25(火)	10:15~11:00	16歳以上	880円

主催：鶴間公園 ☎042・850・6630 ☎042・850・6628



## 9 芹ヶ谷公園でアートな動物園2025

楽しみ遊び 会場参加型



芹ヶ谷公園内に展示されている動物たちのアートパナールを見ながら、いつもとはちょっと違う公園内を楽しく歩いていただけます。

日程 10/25(土)~11/16(日) (アートパナール展示期間)

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美術館課 ☎042・724・2909 ☎050・3085・6554



## 10 自然菜園サポーター/げんきっず/一輪車であそぼう/つくったりあそんだり/森のハンモック

楽しみ遊び 会場参加型 お子様向け



### ★自然菜園サポーター

自然とふれあう菜園作りを体験します。

日程 11/13(木)、27(木)

10:30~12:00

会場 ひなた村(本町田2863)

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)



### ★げんきっず

親子でふれあって遊びます。

日程 11/7(金)、21(金)

10:30~11:15

会場 ひなた村(同)カリヨンホール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



### ★一輪車であそぼう

一輪車用に広場を開放します。貸出あります。

日程 11/12(水)

15:30~16:30

会場 ひなた村(同)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

おもちゃを工作して外で元気に遊びましょう。

日程 11/5(水)、19(水)

15:30~16:30

会場 ひなた村(同)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



### ★森のハンモック

森の中でハンモックを体験し、心を整えます。

日程 11/9(日)、23(日)

13:00~15:00

会場 ひなた村(同)童話の森

対象 誰でも

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・9086



## がん患者アピランスケア用品購入費等助成金交付制度の一部を拡充しました

町田市では、がんの治療に伴う外見(アピランス)の変化をケアするためのウィッグ等の購入費用等を助成しています。2025年7月16日から助成対象等が拡充しました。

### 変更点

- ・助成の対象品目に、エピテーゼ\*と帽子が新たに追加されました
- ・1回の申請で申請できる品目の個数制限をなくしました
- ※治療による欠損部分の見た目を補う人工の耳や指などの装具



▲詳しくは町田市HP

### 申請方法

#### 対象者

- 1 申請日時点で町田市に住居票がある方
- 2 がんと診断され、その治療を行っている方、または過去にがん治療を受けていた方
- 3 がん治療に伴う脱毛、乳房の切除等により、補整具が必要になっている方
- 4 他の法令等に基づく同種の助成等を受けていない方

#### 助成金額

助成対象品の購入およびレンタルにかかった費用の2分の1 ※上限税込2万円、100円未満切捨

#### 助成対象品



#### 申請回数の制限

対象者1人につき生涯で2回限り

#### 申請期限

助成対象品を購入した日(レンタルの場合は最終支払日)の翌日から1年以内

#### 申請の流れ

- 1 対象品の購入(レンタル)と支払い後、申請書類を郵送または窓口へ提出
- 2 書類審査
- 3 助成金交付決定通知
- 4 指定口座に助成金を振込 ※決定通知から1~2カ月

### 11 ぼくとわたしのデンタルケア



学び  
会場参加型  
お子様向け

歯科医師によるむし歯、歯並び相談と歯科衛生士による歯みがき相談を行います。  
**日程** 11/9日 10:00~16:00  
**会場** 健康福祉会館(原町田5-8-21)  
**対象** 乳幼児から18歳くらいまでの方  
**参加費** 無料  
**申込** 10/1(水)10:00~11/6(木)16:00 下記二次元コード

主催:公益社団法人 東京都町田市  
 歯科医師会/共催:町田市  
 ☎042-726-8018 ☎042-729-8238



### 12 くすりを楽しく学ぼう



学び  
オンラインセミナー

『うんこドリル』とコラボした薬育ドリルや動画といったコンテンツをウェブサイトで公開中。ファイザーは、子どもたちがくすりに関する正しい知識を身につけ、自ら健康を守る大人へと成長できるよう『薬育』活動を推進しています。  
**日程** 公開中 **会場** オンライン  
**対象** 誰でも **参加費** 無料  
**申込** 不要

主催:ファイザー株式会社  
 ☎03-5309-7000(代表)



### 13 健康教育講座「子どもの食べる機能の発達について～おいしく上手に食べるために～」



学び  
YouTube

「なかなか食べてくれない」「丸のみしてしまう」…お子さんの食事でお困りではありませんか?子どもの口の発達に合わせた食事のコツについて、専門家が分かりやすく解説します!講師は明海大学歯学部教授・大岡貴史歯科医師。  
**日程** 11/1(土)~30日  
**会場** オンライン (YouTube) **対象** 誰でも  
**参加費** 無料 **申込** 不要

主催:保健所保健総務課  
 ☎042-724-4241  
 ☎050-3101-8202



### 14 食育講演会



学び  
会場参加型

料理研究家の小田真規子氏による朝食がテーマの講演会です。おみやげ付き。  
**日程** 11/1(土) 14:00~16:00  
**会場** 町田市民フォーラム3階ホール(原町田4-9-8) **対象** 誰でも ※定員先着120名  
**参加費** 無料 **申込** 10/23(木)までにイベントダイヤル(☎042-724-5656)または下記二次元コード(イベントコード251003E)

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



### 15 お薬相談会



学び  
会場参加型

薬剤師によるお薬相談会を開催します。各薬局の開催日時については町田市薬剤師会のホームページをご確認ください。  
**日程** 10/18(土)~11/27(木)  
 ※各薬局一日限定開催(一部を除く)  
**会場** 町田市内会員20薬局  
**対象** 町田市民 **参加費** 無料  
**申込** 各開催薬局窓口、直接電話、FAX等

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



### 16 なぜ歩くことで健康になれるのか? 運動効果を引き出す歩き方



学び  
会場参加型

せっかく歩くなら、もっと効果的に!いつもの「歩き」を最大限に活かすためのポイントを、理学療法士と体験しながら学びましょう。  
**日程** 11/27(木) 14:00~15:45 **会場** 鶴川市民センターホール(大蔵町1981-4) **対象** 誰でも  
**参加費** 無料 ※定員先着40名 **申込** 11/21(金)までに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

主催:鶴川サナトリウム病院  
 ☎042-737-1257  
 ☎042-737-0223



### 17 さがまちカレッジ



学び  
会場参加型

★歌って ハモって Smile!Smile!Smile! (秋)  
 生ピアノを伴奏に童謡・唱歌やなじみの歌、さらに合唱曲にも挑戦します。たくさんの人と声を合わせて心も体も健康になりましょう。  
**日程** 11/16(日)・29(土)・12/14(日) 14:00~16:00  
**会場** なるせ駅前市民センター(南成瀬1-2-5)  
**対象** 誰でも ※定員先着80名  
**参加費** 3,000円  
**申込** 下記二次元コード

主催:公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム(さがまちコンソーシアム)  
 ☎042-703-8535 ☎042-703-8536



★ハンドベル集中講座～天使のハーモニーを楽しむ～  
 イングリッシュハンドベルの体験講座です。ベルの持ち方から始め、名曲を力を合わせて完奏し、心も体もリフレッシュしませんか?  
**日程** 11/22(土) 14:00~16:00 23(日) 10:00~16:00 **会場** 玉川学園コミュニティセンター(玉川学園2-19-12)  
**対象** 中学生以上 ※定員先着16名  
**参加費** 6,500円  
**申込** 下記二次元コード



### 18 がん検診勧奨動画の配信



学び  
YouTube

FC町田ゼルビアにご協力いただき、がん検診の受診勧奨動画を作成しました。レジェンドの中島裕希選手にご出演いただいています。ぜひご覧ください。  
**日程** 公開中  
**会場** オンライン (YouTube)  
**対象** 誰でも  
**参加費** 無料 **申込** 不要

主催:保健所健康推進課  
 ☎042-725-5178  
 ☎050-3101-4923



### 19 脳科学・行動心理学を使った、賢く楽しく禁煙支援・禁煙チャレンジする方法



学び  
YouTube

喫煙者の心理を理解した健康経営に繋がる禁煙支援・禁煙チャレンジについてYouTubeコンテンツを配信します。  
**日程** 11/1(土)~11/30(日)  
**会場** オンライン (YouTube)  
**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  
 ☎0120-33-8916  
 ☎03-6685-5940



### 20 カラダを変える第一歩! 血糖値改善教室



学び  
会場参加型

糖尿病の専門医が講演します。  
**日程** 11/13(木) 14:00~15:30  
**会場** 町田市役所2階会議室2-1(森野2-2-22)  
**対象** 町田市民18歳以上 ※定員先着30名  
**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251016G) ※10/16(木) 12:00から受付開始

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



### 21 栄養相談(個別)



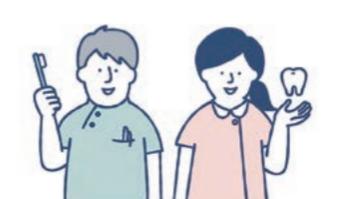
学び  
会場参加型  
オンラインセミナー

管理栄養士が食生活に関する相談に応じます。  
**日程** 11/26(水) 9:45~15:45 (各回30~45分)  
**会場** 保健所中町庁舎(中町2-13-3)/オンライン  
**対象** 町田市民  
**参加費** 無料  
**申込** 保健予防課へ11/21(金)までに電話(☎042-722-7996) ※オンライン相談は下記二次元コード

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



### 22 11月8日は「いい歯の日」～いい歯フェア～



学び  
会場参加型

①歯と口の健康に関するクイズラリー②歯科相談③お口の機能チェックの3本立てで開催します。  
**日程** 11/6(木)・7(金) いずれも10:00~12:00 13:00~15:00  
**会場** 町田市役所イベントスタジオ(森野2-2-22)  
**対象** ①・②は誰でも ③は70歳以上の方  
**参加費** 無料 **申込** ①・③は不要、②は保健予防課へ10/31(金)までに電話(☎042-725-5437)

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

### 23 歯と口の健康講座



学び  
会場参加型

オーラルフレイル(噛む力・飲み込む力の衰え)やお口のケアについて歯科衛生士が分かりやすく解説します。

会場	日にち・時間	定員
ふれあい桜館	11/5(水) 10:30~11:30	30名
ふれあいもっこ館	11/11(火) 13:15~14:15	25名
ふれあいいちょう館	11/19(水) 10:30~11:30	25名
ふれあいくぬぎ館	11/26(水) 10:30~11:30	25名
ふれあいけやき館	11/28(金) 10:15~11:15	25名

※入館に関するルールは、ふれあい館にご確認ください。靴下の着用をお願いします。  
**対象** 60歳以上の町田市民・相模原市民 **参加費** 無料 **申込** 不要 ※定員に達し次第、受付終了

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

### 24 知っていますか? ヒアリングフレイル



学び  
会場参加型

自身の聞こえを簡単にチェックできるアプリを体験できます。玉川学園コミュニティセンターまつり内にブースを設置して開催します。  
**日程** 11/1(土) 10:00~13:00  
**会場** 玉川学園コミュニティセンター(玉川学園2-19-12)  
**対象** 高齢者やその家族  
**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



### 25 フレイル・サルコペニアを予防しよう



学び  
会場参加型  
高齢者向け

加齢による身体機能の低下である「フレイル・サルコペニア」を予防するために、高齢者の健康的な生活に必要な食事や栄養、運動を学びます。  
**日程** 11/9(日) 10:00~12:00 **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** 11/7(金)までに電話(☎042-785-5551)、担当:折原)またはFAX(☎042-785-5552、担当:折原)へ講座名、氏名、電話番号を連絡

主催:まち・ひと・くらし研究会  
 ☎042-785-5551 折原(まちだ正吉苑)  
 ☎042-785-5552