

プレスリリース [2023年10月13日]

(計2枚)

町田市総合健康づくり月間 2023 を開催します

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」としています。2023年度も11月1日から30日までの1か月間を通して「町田市総合健康づくり月間 2023」を開催します。

■ 期間

11月1日(水)～11月30日(木)

■ 主な内容

「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を紹介します。

日程や参加方法などのイベントの詳細は、町田市ホームページまたは広報紙「みんなの健康だより特別号」をご確認ください。

(1) 会場参加型イベント

① スポーツ教室

親子スポーツ教室、体操教室、プールレッスン等

② 体験会・相談会

子ども歯医者さん体験、子ども薬剤師体験、
里山健康散策、お薬相談、栄養相談等

③ セミナー・講演会

フレイル予防セミナー、血糖値改善セミナー、
歯と口の健康講座等

(2) オンライン参加型イベント

健康ツボ押し体操、子どものむし歯予防講座、
自宅でできるトレーニング 等



■ イベントに参加して素敵な商品をおらおう

イベントに参加し、Web アンケートにお答え頂いた方の中から抽選で、FC 町田ゼルビアのタオルマフラーや株式会社伊藤園のカテキン緑茶などをプレゼントします。

■ 町田市ホームページ



<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/event/healthmonth.html>

■ 広報紙「みんなの健康だより特別号」

10月15日に新聞折込で配布するほか、市内公共施設等で配布します。

作成部数：96,000部

体裁：タブロイド判・4頁

配布場所：各市民センター、各連絡所、各コミュニティセンター、市立総合体育館、市立室内プール、各市立図書館、まちの案内所 町田ツーリストギャラリー 等

※ 記者BOX内に広報紙を入れてあります。併せてご覧ください。

■ 本件に関するお問い合わせ先

保健所健康推進課 課長 古味 TEL 042-724-4236