

ご案内

地域介護予防教室

「チャレンジ！ロコモ予防」

ロコモ予防のための体操教室を体験し、栄養について学びながら、地域の仲間作りを行います。

①おむね65歳以上で、南第1高齢者支援センター担当地域内(鶴間、小川、つくし野、南つくし野)にお住まいの方
②6月3日～7月22日の毎週金曜日、午前10時～正午、全8回
③つくし野コミュニティセンター

健康運動指導士、管理栄養士
定員20人(申し込み順)
申込5月31日午後5時までに電話で南第1高齢者支援センターへ。

④当日について南第1高齢者支援センター☎796・2789、教室全般に関すること町田市高齢者福祉課☎724・2146 FAX050・3101・6180

生涯学習センター～家庭教育支援学級

学級生を募集します

詳細は、生涯学習センター、各市民センター、各子どもセンター等で配布する募集案内をご覧ください(町田市ホームページでもご覧いただけます)。

⑤子育て中で、家庭教育支援活動に意欲や関心のある方
⑥6月～2017年3月の毎月2回①火曜日、6月は7

日、21日②木曜日、6月は16日、30日、いずれも午前10時～正午

生涯学習センター

①手作りコースII作りと子どもの成長との関係性を学び、生活に取り入れられる手作り品(おもちゃ、食事等)について学ぶ②音コースII子どもの成長に関わる音の効果性を学び、音を使って楽しむ方法(遊び)を学ぶ
定員15人(抽選)
③各15人に家庭教育支援学級と書き、コース名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・お子さんの年齢・保育希望(8か月以上の未就学児、15人まで)の有無、保育希望者はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を明記し、5月31日まで(必着)に同センター☎194-0013、原町田6-8-11へ。

まちエコ・フリーマーケット

家庭で不用になったものを繰り返し使うフリーマーケットの出店者を募集します。
④6月5日(日)午前10時～午後2時30分
⑤場町田リサイクル文化センター隣接地
⑥費1000円
⑦電話でまちエコフリマ事務局☎050・3450・5555へ。(一財)まちだエコライフ推進公社ホームページで申し込み可。
⑧※出店するほど品物数がない方を対象に、無料の「共同出

車ごと出店できる！
草花や盆栽などの鉢物を持ち寄り交換し合いませんか。
※直接会場へおいで下さい。
⑨5月26日(日)午前9時30分～11時(受け付けは午前9時～9時30分、小雨実施)
⑩同公園芝生広場
⑪出品できる植物は、鉢植えに限り(1人10点まで、ポット苗での出品は不可)。また、植物名を記載したラベルを付けて出品して下さい。
⑫同公園☎792・1326 FAX792・1630
⑬野津田町の七国山地区で栽培しているなたねから、油を搾ります。
⑭実演と販売
⑮油は、425gビン1本800円で販売します。
⑯5月21日(土)、販売時間11午前9時30分から(数に限り有り、売り切れ次第終了)、実演時間11時～午後2時
⑰ふるさと農具館
⑱同館☎736・8380

品コーナー(1人10点以内、衣類・食器は出品不可)を設けます。詳細は同公社☎797・9617へお問い合わせ下さい。
⑲3R推進課☎797・0530 FAX797・5374



催し

春の花と緑の交換会

忠生公園
草花や盆栽などの鉢物を持ち寄り交換し合いませんか。
※直接会場へおいで下さい。
⑲5月26日(日)午前9時30分～11時(受け付けは午前9時～9時30分、小雨実施)
⑳同公園芝生広場
㉑出品できる植物は、鉢植えに限り(1人10点まで、ポット苗での出品は不可)。また、植物名を記載したラベルを付けて出品して下さい。
㉒同公園☎792・1326 FAX792・1630
㉓野津田町の七国山地区で栽培しているなたねから、油を搾ります。
㉔油は、425gビン1本800円で販売します。
㉕5月21日(土)、販売時間11午前9時30分から(数に限り有り、売り切れ次第終了)、実演時間11時～午後2時
㉖ふるさと農具館
㉗同館☎736・8380

検査は受けた後が大切です！
「指導」を受けましょう

保健指導とは 町田市国民健康保険に加入している40～74歳の方のうち、町田市成人健康診査の結果により、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方に対して、生活習慣の改善のためのプログラムをご案内、サポートすることです。

どのようなプログラムが受けられるの？



参加者の約6割が体重改善に成功！
変化なし・体重増加 38.2%
減量成功 61.8%
※2014年度町田市保健指導参加者データ
振り返り
手紙や電話等で、話し合った目標や行動計画の達成状況を確認します。

利用方法
対象となった方には、成人健康診査の約3か月後に、市から案内が届きます。申込方法をご確認のうえ、お申し込み下さい。

動いて 歩いて いつまでも健康に！ +10 (プラス・テン)

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今よりも10分多くからだを動かす(=+10)だけで、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間(=健康寿命)が延ばせます！あなたも+10で、健康寿命を延ばしましょう！

普段の行動に+10 まずは身近な事から始めましょう

- ①いつも行く場所に歩いたり、自転車で移動して+10!
- ②普段の散歩で歩幅を広くして、速く歩いて+10!
- ③テレビを見ながら、洗濯や掃除をしながらなど、「ながらストレッチ」をして+10!

ご利用下さい！ 高齢者支援センター

市内12か所にある高齢者支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすための地域の総合相談窓口です。いつまでも元気でいられるよう、65歳以上の方向けに健康づくりのための講座や教室を開催しています。詳細は、お住まいの地域の高齢者支援センターへお問い合わせ下さい。

他にも色々 健康に関する事業

健康福祉会館等で健康や食生活に関する教室を行っています。お気軽にご参加下さい。

名称	内容
栄養相談	健康診査の結果や健康について気になること、食事のバランスなどについての相談。栄養士による個別相談です(年12回、予約制)。
栄養講習会	生活習慣病予防を目的に食生活の見直し、病態等について学びます。 ○「血糖値が気になる方」3日間コース(年2回) 対象:市内在住の64歳以下の方 ○「コレステロールや中性脂肪が気になる方」(年2回) 対象:市内在住の方
食改善調理実習	食生活改善や健康づくりをめざし、テーマ別に調理実習を行います(年4回)。 対象:テーマによって対象年齢が異なります。
健康づくり講習会	調理実習、運動を取り入れた実践的な講習会(2日間コース) ○リフレッシュ&ビューティーコース(年1回) 対象:市内在住のおむね30～50代の女性 ○アンチエイジングコース(年1回) 対象:市内在住の64歳以下の方

募集方法や詳細についてはお問い合わせいただくか、今後の本紙でご案内します。お問い合わせは保健予防課☎722・7996へ。