

里山を歩く / お薬相談 / スポーツ初心者も大歓迎! / 会場でもオンラインでも / 子どもから高齢者まで楽しめる!

健康づくりを楽しむコツを伝授

食育 / ボール運動 / オンラインセミナー / ヨガ

## ここから始まる健康づくり!!

2021 11/1月▶11/30火

**応募方法**

①本紙掲載の「総合健康づくり月間」のイベントに1つ以上参加  
 ②下記二次元バーコードを読み込み、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2021年12月10日金)  
 ③抽選で400名様に、プレゼント引換券を郵送します。  
 ★プレゼントは「まちの案内所町田ツリストギャラリー」(原町田4-10-20 JR・小田急町田駅徒歩3分)の店頭でのみ引換え可能です(※配送はできません)  
 ★引換期限2022年1月16日(日) ★ご応募はお一人様につき一回限りさせていただきます

■お問合せは、町田市受託事業者の株式会社タウンニュース社 ☎045-913-1220(企画営業部企画営業第二課)へ

※プレゼントの引換えは、町田ラスク(スワンベーカー町田店)、からうまこうじ(やさいの家)、オリジナルマスタード(クロイツェル)、日本一ゆずポン酢(岡直三郎商店)、はすの実甘納豆(つるま甘納豆本舗)より、ご希望の品を1点お選びください(ご希望の品が在庫切れの場合もございます)。

町田市総合健康づくり月間の内容に関してはこちらをご確認ください。

町田市健康づくり月間 検索

**ご挨拶**

町田市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら市民の皆さまの健康を増進するため、2020年度に11月の1カ月間を「町田市総合健康づくり月間」と位置づけました。この期間中、子どもから高齢の方まで皆さまがさまざまな場面で気軽に健康づくりに取り組むことができるように、市内各所で開催する体験会やオンラインセミナー、動画配信など、さまざまな事業を紹介いたします。

新型コロナウイルス感染症の影響によって、外出や運動の機会が減りがちですが、

からだも心も元気を保てるよう、多くの皆さまにご参加いただき、楽しみながら健康づくりに取り組むきっかけになればと思っています。

最後になりますが、開催にあたり多くの団体、関係者の皆さまにご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。

町田市長 石坂 丈一

子どもの運動教室 / ヨガ

会場参加型イベント参加の際には、**体温測定、マスク着用、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

- 本紙のつかい方**
- 気になるイベントを探そう!!  
 (運動) (測定) (相談) などにジャンル分けされています
  - 参加対象や申込方法をチェック!!  
 (お子様向け) (高齢者向け) のアイコンもあります
  - 指定の方法で申し込もう!!  
 二次元バーコードによる申込は右の解説をご参照ください。 ※申込不要のイベントもあり

**WEBによる申込の場合は**

各項目にある二次元バーコードをご活用ください

**二次元バーコードの読み取り方法**

スマホやタブレットのカメラを起動して撮影

↓

申込ページなど、該当するサイトにつながります

★専用アプリのダウンロードが必要な場合があります。



# 11/1~30 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月	2 ショートプログラム体操教室 10 タッチラグビー
2火	3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 10 レディースフットサルクリニック 19 やくしの学び
3 (水・祝)	7 スタジオヨガレッスン 7 パークフィットネス 17 子ども薬剤師体験 18 やきもの体験講座
4木	7 ベビトレヨガ 7 パークフィットネス 7 個人参加型フットサル 10 レディースサッカークリニック 16 お薬相談 19 やくしの学び
5金	2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 19 やくしの学び
6土	7 スタジオヨガレッスン
7日	1 初級者向けボルトトレーニング 3 町田市立室内プール各種レッスン 20 三輪みどり山球場スポーツデー
8月	1 個人参加型フットサル 2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 10 タッチラグビー
9火	3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 10 レディースフットサルクリニック
10水	1 個人参加型フットサル 3 町田市立室内プール各種レッスン 4 ゲートボール初心者教室 7 スタジオヨガレッスン 7 パークフィットネス 19 やくしの学び 20 三輪みどり山球場無料開放 21 一輪車であそぼう 23 まちだの体力向上プロジェクト～スポーツ教室～

11木	4 ゲートボール初心者教室 7 ベビトレヨガ 7 パークフィットネス 7 個人参加型フットサル 10 レディースサッカークリニック 16 お薬相談 19 やくしの学び 21 げんきっず 24 自然菜園サポーター
12金	2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン
13土	7 スタジオヨガレッスン 10 アンチエイジングサッカークリニック 10 健康体操 (60歳以上)
14日	1 初級者向けボルトトレーニング 26 血管年齢測定会
15月	2 ショートプログラム体操教室 10 タッチラグビー
16火	3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 10 レディースフットサルクリニック 19 やくしの学び
17水	1 個人参加型フットサル 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 7 パークフィットネス 15 オンライン栄養相談 19 やくしの学び 20 三輪みどり山球場無料開放 21 つくったりあそんだり 25 健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会
18木	7 ベビトレヨガ 7 パークフィットネス 7 個人参加型フットサル 10 レディースサッカークリニック 16 お薬相談 21 げんきっず
19金	2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 19 やくしの学び
20土	7 スタジオヨガレッスン 10 45歳以上サッカー教室 19 やくしの学び
21日	9 「口のささいな衰えを見逃すな！オーラルフレイルをご存じですか？」

22月	1 個人参加型フットサル 2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 10 タッチラグビー
23 (火・祝)	3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン
24水	1 個人参加型フットサル 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 7 パークフィットネス 20 三輪みどり山球場無料開放
25木	7 ベビトレヨガ 7 パークフィットネス 7 個人参加型フットサル 8 さがまちカレッジ 10 レディースサッカークリニック 16 お薬相談 19 やくしの学び 21 げんきっず 24 自然菜園サポーター
26金	2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン
27土	7 スタジオヨガレッスン 10 健康体操 (60歳以上) 19 やくしの学び
28日	6 小野路里山健康づくりフェア
29月	2 ショートプログラム体操教室 3 町田市立室内プール各種レッスン 10 タッチラグビー
30火	3 町田市立室内プール各種レッスン 7 スタジオヨガレッスン 10 レディースフットサルクリニック
全期間	6 みんなと一緒に「町トレ」「口トレ」！ 11 理学療法士が考える転倒予防 12 喫煙環境の変化に伴う卒煙のすすめ、やり方について！ 14 食育講演会 15 離乳食のレシピ 22 まちだの体力向上プロジェクト～お家ストレッチ～ 23 糖尿病予防講演会～なるほど納得！身近な運動で糖尿病予防～ 27 食事から健康をアシスト！～ゼルビア×キッチン～ (火曜定休、11/3 (水・祝)、11/14日、11/28日は休業)

## 1 個人参加型フットサル / 初級者向けボルトトレーニング

**☆個人参加型フットサル**  
フットサルゲームを行うプログラム。一人でも気軽に参加できます。  
日程 11/8月・10水・17水・22月・24水 19:15～20:45  
会場 町田市立総合体育館 (南成瀬5-12)  
対象 高校生以上 参加費 1,500円  
申込 電話で参加日当日までに町田市立総合体育館 (☎042-724-3440)



**☆初級者向けボルトトレーニング**  
年少から12歳まで対象のZOOMIによるボルトトレーニング。バスカドーラ町田の選手が指導します！  
日程 11/7日・14日 10:00～10:20 (幼児クラス)、10:40～11:00 (1・2・3年生クラス)、11:20～11:40 (4・5・6年生クラス) 会場 オンライン 対象 年少～小学6年生 参加費 無料 申込 下記二次元バーコードより、11/7日ID:831 1065 8615・バスコード:913708、11/14日ID:886 6758 9118・バスコード:974771 (当日のみ有効)



主催：バスカドーラ町田事務局 ☎042-710-5890/☎042-710-5892

## 2 ショートプログラム体操教室

ストレッチや体幹トレーニング等、日常生活を健康に過ごせるからだをつくる体操教室です。

日程 毎週月曜と金曜 9:30～10:30 / 11:00～12:00 / 15:00～16:00  
会場 小野路公園会議室 (小野路町2023-1)  
対象 主に中高齢者  
参加費 1プログラム300円  
申込 各開催日当日の8:30～電話受付 (☎042-737-3420)

主催：小野路公園 (指定管理者：チーム町田小野路公園グループ) ☎042-737-3420/☎042-734-0370



## 3 町田市立室内プールレッスン

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 (図師町199-1) 申込 予約不要。各レッスンとも、当日先着15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 お試しいアロ	水中エアロ初心者の方にオススメ！楽しく体を動かします。	11/8月・22月・29月	10:30～11:00	全世代	無料
	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。泳げない方も大歓迎！	11/8月・22月・29月	11:10～12:00	全世代	無料
	水中エアロ [A・B・C]	泳げなくても大丈夫！音楽にあわせて体を動かす水中エクササイズです。	[A] 11/2火・9火・16火・30火	10:10～11:00	成人	1回 800円
			[B] 11/10水・17水・24水	11:10～12:00		
[C] 11/5金・12金・19金・26金			10:10～11:00			
成人泳法別クラス [クロール・背泳ぎ・平泳ぎ]	曜日ごとに異なる泳法を練習します。水泳がもっと楽しくなる！	[クロール] 11/2火・9火・16火・30火	13:10～14:00	成人	1回 600円	
		[背泳ぎ] 11/10水・17水・24水				
		[平泳ぎ] 11/5金・12金・19金・26金				
会議室	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸で、体も心もリフレッシュ！	11/2火・9火・16火・23 (火・祝)・30火	10:00～11:00	成人	1回 800円
			[週末ヨガ] 11/7日			

主催：町田市立室内プール (指定管理者：株式会社協栄) ☎042-792-7761/☎042-792-7765

## 4 ゲートボール初心者教室

芹ヶ谷公園にて、実際にゲートボールに使用する道具を用いた体験会を行います。(道具は貸出します)

日程 11/10水・11木 各9:30～15:30 ※雨天予備日11/12金  
会場 芹ヶ谷公園 多目的広場 (高ヶ坂1-10)  
対象 どなたでも 参加費 無料 申込 電話 町田市ゲートボール協会 (☎042-722-2253) ※火～金曜10:00～15:00 (祝日除く)11/2火まで

主催：町田市いきいき生活部高齢者福祉課 ☎042-724-2141/☎050-3101-6180



## 5 小野路里山健康づくりフェア

ガイド付きで里山を散策します。理学療法士によるストレッチ指導なども行います。

日程 11/28日 9:30～12:00  
会場 ヨリドコ小野路宿 (小野路町892-1)、奈良ばい谷戸ほか  
対象 どなたでも  
参加費 100円 (保険代)  
申込 右記二次元バーコードより (先着10名)

主催：町田市経済観光部農業振興課・一般財団法人ひふみ会 ☎042-724-2164/☎050-3101-9913




## 6 みんなと一緒に「町トレ」「口トレ」!

「町田を元気にするトレーニング」「お口を元気にするトレーニング」のYouTube配信を行います (2本)。

日程 11/1月～11/30火 会場 オンライン 対象 高齢者 参加費 無料 申込 不要 ※各動画は二次元バーコードからアクセス  
町トレ 動画 口トレ 動画

主催 (町トレ)：町田市いきいき生活部高齢者福祉課 ☎042-724-2146/☎050-3101-6180 主催 (口トレ)：町田市保健所保健予防課 ☎042-725-5437/☎050-3161-8634





## 7 スタジオヨガレッスン／ペビトレヨガ／パークフィットネス／個人参加型フットサル

### ☆スタジオヨガ

ヨガインストラクターによるスタジオレッスンです。



**日程** ①毎週金曜11:10～11:55 (ヨガリラックス)、②毎週火・土曜12:05～12:50 (ヨガベーシック)、③毎週水曜19:40～20:40 (フローヨガ)  
**対象** 20～70代の女性  
**参加費** ①2880円/回 ②990円/回  
**申込** 電話(☎042-850-6630)または下記二次元バーコード ※定員になり次第締切

### ☆ペビトレヨガ

ママや赤ちゃんのためのケア・トレーニングを行います。



**日程** 毎週木曜10:00～10:45 ※日程変更の可能性あり。詳細はホームページにて  
**対象** 母子(3ヵ月～3歳)  
**参加費** 990円/回  
**申込** 電話(☎042-850-6630)または下記二次元バーコード  
 ※スタジオ内での実施となります。

### ☆パークフィットネス

ヨガやウォーキングなど、アウトドアで行う健康運動です。



**日程** ①毎週木曜10:00～11:00 (パークヨガ)、②奇数週の水曜12:00～13:00 (ポールウォーキング)、③偶数週の水曜11:30～12:15 (サーキットトレーニング) ※雨天時は開始45分前に実施判断し、ホームページで案内  
**対象** 20～70代  
**参加費** ①2990円/回 ②880円/回  
**申込** 電話(☎042-850-6630)または下記二次元バーコード

### ☆個人参加型フットサル

フットサルゲームを行うプログラム。お一人でも気軽にご参加できます。



**日程** 毎週木曜19:00～21:00 ※雨天時は開始45分前に実施判断し、ホームページで案内  
**対象** 16歳以上  
**参加費** 990円/回  
**申込** 電話(☎042-850-6630)または下記二次元バーコード  
 ※定員になり次第締切

★会場はいつでも鶴間公園内(鶴間3-1-1)

主催: 鶴間公園(指定管理者: TSURUMAパークライフパートナーズ)  
 ☎042-850-6630/☎042-850-6628

## 10 フットサル&サッカー&健康体操&タッチラグビー

申込 二次元バーコードまたはメール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) https://acmachida-zelvia.com/news/ (開催当日まで) ※いずれのクラスも参加費がかかります。

会場	レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費
ゼルビアフットサルパーク(小野路町1701)	レディースフットサルクリニック	身体を動かすことが好きな女性のためのフットサル教室	毎週火曜(祝日除く)	10:30～12:00	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	身体を動かすことが好きな女性のためのサッカー教室	毎週木曜(祝日除く)	10:30～12:00	中学生以上の女性	1,000円
小野路公園グラウンド(小野路町2023-1)	エフマチ45～45歳以上のサッカー教室	45歳以上の方を対象にしたサッカー教室	11/20(出)	8:00～10:00	45歳以上の男女	2,500円
小野路公園グラウンド(小野路町2023-1)	アンチエイジングサッカークリニック	30歳以上の方を対象にしたサッカー教室	11/13(出)	15:00～17:00	30歳以上の男女	2,500円
成瀬会館(成瀬4-13-7)	ゼルビア探健隊(健康体操)	60歳以上を対象とした健康運動	11/13(出) 11/27(出)	8:00～10:00	どなたでも	500円
本町田少年サッカー場(本町田2678-8)	タッチラグビーオープンクラス	大人を中心としたタッチラグビーを楽しむクラス	毎週月曜	19:00～20:30	中学生以上の男女(保護者同伴で小学生も可)	1,000円

主催: NPO法人アスレチッククラブ町田 ☎042-735-6120/☎042-708-2723

## 8 さがまちカレッジ @町田市生涯学習センター

☆薬学の視点から考える身近な健康のお話～身体の画像診断法～

国民の2人に1人がかかるほど身近な「がん」。早期発見・早期治療が重要とされる病について、身体に負担なく診断する最先端の画像診断法についてお話しします。



**日程** 11/25(木) 14:00～15:30  
**会場** 町田市生涯学習センター(原町田6-8-1)  
**対象** どなたでも  
**参加費** 1,200円  
**申込** 右記二次元バーコードより。事前申込制(先着16名)



主催: さがまちコンソーシアム事務局  
 ☎042-747-9038/☎042-703-8536

## 9 「口のささいな衰えを見逃すな! オーラルフレイルをご存じですか?」

「最近、よくむせる」「飲みこみにくい」ということはありませんか。口の動きが衰える「オーラルフレイル」について、専門家から話を聴きます。



**日程** 11/21(日) 10:00～11:00  
**会場** オンライン  
**対象** どなたでも  
**参加費** 無料  
**申込** 不要  
**講師** 東京都健康長寿医療センター病院 歯科口腔外科部長 平野浩彦歯科医師  
 ▶参加方法は二次元バーコードから確認



主催: 町田市保健所保健総務課  
 ☎042-722-6728/☎050-3101-8202

## 11 理学療法士が考える転倒予防

コロナ禍でフレイルをきたしている方も多いため、主に高齢者向けの転倒予防セミナーを録画配信し、質問を下記のメールアドレスで受け付けます。※メールの件名を「町田市支部質問」としてください



**日程** 11/1(月)～30(火)  
**会場** オンライン  
**対象** 町田市民  
**参加費** 無料  
**申込** 不要  
 ▶動画は二次元バー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 ☎042-797-1513 (担当: 多摩丘陵病院・永見) ☎minaminishitamablock@pttokyo.net

## 12 喫煙環境の変化に伴う卒煙のすすめ、やり方について!

タバコを吸っている方にも吸わない方にも、加熱式タバコの最新情報、卒煙方法をお伝えします。

**日程** 11/1(月)～11/30(火)  
**会場** オンライン  
**対象** どなたでも  
**参加費** 無料  
**申込** 右記二次元バーコードよりご視聴ください



▲YouTube

主催: 株式会社リンケージ  
 ☎03-6452-8915/☎03-6685-5940 (担当: 泉水)

## 13 オンライン栄養相談

食生活に関する悩みを管理栄養士に相談できます。



**日程** 11/17(水) 9:45～10:30/11:00～11:45/13:30～14:15/14:45～15:30 (計4回)  
**会場** オンライン  
**対象** 子どもの食事にお悩みのある方、大人の生活習慣病予防の食事について相談したい方  
**参加費** 無料  
**申込** 右記二次元バーコードより



主催: 町田市保健所 保健予防課 保健栄養係  
 ☎042-722-7996/☎050-3161-8634

## 14 食育講演会 / 15 離乳食のレシピ



⑭まだ知られていない魅力満載! ～カレーライスがもっとおいしくなる秘密～  
 町田産野菜「まち☆ベジ」をたっぷり使用した"大地のごちそうカレー"を、元NHK"カレー"アナウンサー内藤裕子さんが紹介します!

**日程** 11/1(月)～30(火)  
**会場** オンライン  
**対象** どなたでも  
**参加費** 無料  
**申込** 不要



動画は二次元バーコードからアクセス

⑮離乳食のレシピ動画公開中!  
 まちだ子育てサイトにて、離乳食のレシピ動画を公開中! 幼児食などのレシピ動画も公開予定です。

**日程** 公開中  
**会場** オンライン  
**対象** 乳幼児の保護者  
**参加費** 無料  
**申込** 不要



動画は二次元バーコードからアクセス

主催: 町田市保健所 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996/☎050-3161-8634

## 16 お薬相談

薬剤師によるお薬相談会を実施します。

**日程** ①11/4(木)、②11/11(木)、③11/18(木)、④11/25(木) ※すべて13:00～17:00 (各回30分)  
**会場** ①いずみ薬局(金森東3-14-18)、②イワナガ大蔵薬局(大蔵町2213-1)、③おれんじ薬局(金井2-3-19)、④たまさかいエール薬局(小山ヶ丘5-2-3)  
**対象** 町田市民  
**参加費** 無料  
**申込** 10/29(金)まで電話(☎042-736-1531)にて(各日先着8名)。※受付: 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

## 17 子ども薬剤師体験

お薬を使って薬剤師のお仕事を体験します。  
 ※親子でご参加ください(マスク着用)



**日程** 11/3(水・祝) 11:00～15:00  
**会場** 子どもセンターまあち(中町1-31-22)  
**対象** 小学生 各回定員2組・15分程度  
**参加費** 無料  
**申込** 右記の二次元バーコードより(先着順)



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

## 18 やきもの体験講座「スープ皿を作ろう」

粘土ひもを使い、スープ皿(口径16cm程度)を作ります。講師が軸掛け・焼成し、2ヵ月程で完成品を発送します(着払い)。

**日程** 11/3(水・祝) 10:00～12:00/14:00～16:00  
**会場** 町田市民フォーラム(原町田4-9-8)  
**対象** 5歳以上の町田市民(小学4年生以下は保護者の参加必須、子ども2名と保護者1名の参加可※見学不可)  
**参加費** 1,000円(当日支払、送料別)  
**申込** 電話(イベントダイヤル☎042-724-5656)または右記二次元バーコードより※10/18(月)締切(抽選)



主催: 町田市立博物館  
 ☎042-726-1531/☎042-723-3406



## 19 やくしの学び

運動 お子様向け 子どものハワイアンフラ 高齢者向け シニアヨガ 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14講座です。申込 電話または二次元バーコードから

レッスン名	日にち	時間	対象	参加費
大人のハワイアンフラ	11/2(火)	11:30~12:30	高校生以上	1,200円
デトックスヨガ	11/4(木)	15:00~16:00	高校生以上	1,200円
ママ&ベビーフラ	11/5(金)	10:00~11:00	ベビー(未就学児)連れのママ	1,000円
子どものハワイアンフラ	11/10(水)	18:00~19:00	小学生(初めての方)	1,300円
ベビーマッサージ	11/11(木)	10:00~11:00	生後2ヵ月~歩行前の赤ちゃん	2,000円
大人のハワイアンフラ	11/16(火)	10:15~11:15	高校生以上	1,200円
シニアヨガ	11/17(水)	10:00~11:00	60歳以上の男女	1,200円
スローフローリフレッシュヨガ	11/19(金)	10:00~11:00	高校生以上	1,200円
やさしいピラティス	11/19(金)	13:00~14:00	高校生以上	1,200円
フルムーンナイトヨガ	11/19(金)	19:00~20:00	高校生以上	1,200円
ベーシックヨガI	11/20(土)	10:00~11:00	高校生以上	1,200円
ベーシックヨガII	11/20(土)	11:30~12:30	高校生以上	1,200円
ベビーヨガ	11/25(木)	10:00~11:00	首すわり以降~歩行前の赤ちゃん	2,000円
リラクソヨガ	11/27(土)	10:00~11:00	高校生以上	1,200円

※定員になり次第締切

主催：町田薬師池四季彩の杜西園(本町田3105/指定管理者：NEST Machida)  
☎042-851-8942/☎042-851-7825

## 20 三輪みどり山球場 無料開放&スポーツデー

運動 会場参加型

### ☆無料開放

三輪みどり山球場の芝生スペースを、子どもたちの遊び場として活用した開放事業です。

日程 11/10(水)、11/17(水)、11/24(水)  
15:00~17:00 会場 三輪みどり山球場(三輪緑山1-24-1)  
対象 どなたでも 参加費 無料 申込 不要

### ☆スポーツデー

三輪みどり山球場で運動教室を開催します。お弁当やお菓子のキッチンカー(10:00~13:00)も出店予定です。

日程 11/7(日) 10:00~14:00 会場 三輪みどり山球場(三輪緑山1-24-1) 対象 下表参照 参加費 1回500円  
申込 電話(☎042-850-9707) 三輪みどり山球場HP▶

- ①青空ヨガ教室 小学生以上 9:30~10:10
- ②お腹周りシェイプアップ教室 高校生以上 10:20~11:00
- ③ディスコダンス教室 小学生以上 11:10~11:50
- ④バスカドール町田フットサル教室 小学1年~3年生 10:10~11:10  
年中~年長 11:40~12:40
- ⑤走り方教室 年中・年長 9:30~10:30  
小学1年~3年生 11:50~12:50
- ⑥ノルディックウォーキング 18歳以上 12:00~13:30
- ⑦運動遊び教室 年中~小学3年生 10:40~11:40

主催：三輪みどり山球場(指定管理者：スポーツつなぐまちだパートナーズ) ☎042-850-9707/☎042-850-9718

## 21 げんきっず／一輪車であそぼう／つくったりあそんだり

運動 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 11/11(木)・18(木)・25(木)  
10:30~11:15

会場 ひなた村(本町田2863)

カリヨンホール他

対象 乳幼児から未就学児

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)。

日程 11/10(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(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 11/17(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(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：町田市子ども創造キャンパス ひなた村(指定管理者：アクティオ株式会社)  
☎042-722-5736/☎042-721-9086

## 22 まちだの体力向上プロジェクト ~お家ストレッチ~

運動 YouTube

### ☆お家ストレッチ! Let'sチャレンジ!

キッズ・親子・シニアの各世代に向けたさまざまな動画を配信中です。



日程 配信中 会場 オンライン  
対象 どなたでも 参加費 無料  
申込 不要



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

## 23 まちだの体力向上プロジェクト ~スポーツ教室~

運動 会場参加型

### ☆スポーツ教室 イスとタオルを使った簡単ストレッチ&トレーニング

コロナ対策で外出が減って運動不足になっている方に、自宅にあるものを使ったストレッチ運動を紹介します。

日程 11/10(水) 10:00~11:00 会場 南市民センター(金森4-5-6)  
対象 50歳以上の男女 参加費 100円(保険料) ※タオル持参  
申込 10/19(水) 正午~町田市イベントダイヤル(☎042-724-5656)  
または右記二次元バーコード(イベントコード211019D)



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

## 24 自然菜園サポーター

体験 会場参加型

自然とふれあう菜園づくり体験。

日程 11/11(木)・25(木) 10:30~12:00

会場 ひなた村(本町田2863)敷地内

対象 町田市在住・在勤・在学の方どなたでも

参加費 無料

申込 開催日前日までに電話で申込(☎042-722-5736)



主催：町田市子ども創造キャンパス ひなた村(指定管理者：アクティオ株式会社) ☎042-722-5736/☎042-721-9086

## 25 糖尿病予防講演会~なるほど納得!身近な運動で糖尿病予防~

学習 YouTube

毎年好評の糖尿病予防講演会をYouTubeで期間限定配信。東京医科大学八王子医療センターの天川淑宏氏が糖尿病と運動の関係性、運動のコツなどをわかりやすく解説します。



日程 11/1(月)~12/26(日) 会場 オンライン  
対象 どなたでも 参加費 無料 講師 天川淑宏氏(東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士・健康運動指導士) 申込 不要



▲動画は11月1日~配信

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

## 26 血管年齢測定会

測定 会場参加型

指先をセンサーに入れるだけで、手軽に血管年齢をチェックできます。

日程 11/14(日) 11:00~14:00 ※同日同会場で開催されている14:00~のFC町田ゼルビアの試合を観戦希望の方は別途観戦チケット(有料)が必要です 会場 町田GIONスタジアム(野津町田2035) ※公共交通機関でのご来場にご協力ください  
対象 どなたでも 参加費 無料 申込 不要



▶明治安田生命保険相互会社HP

主催：明治安田生命保険相互会社町田支社  
☎042-722-4302/☎042-723-6299

## 27 食事から健康をアシスト! ~ゼルビア×キッチン~

楽しみ 会場参加型

管理栄養士監修の下、炭水化物(米)、タンパク質(鶏肉・豚肉・たまご等)、良質な脂質の三大栄養素を基にした「Jリーグも愛する「ゼルビアメソッド」を取り入れたお食事をご提供。

日程 日曜~月曜 11:00~16:00、火曜定休 ※ホームゲーム開催日(11月中は3日(水・祝)、14日(日)、28日(日))は休業

会場 ゼルビア×キッチン(野津町田919)

対象 どなたでも

参加費 無料(※お食事代のみ) 申込 不要



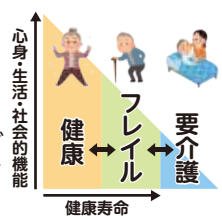
主催：FC町田ゼルビア  
☎042-735-6050/☎042-735-6051

## 28 健康寿命を延ばそう! フレイルチェック会

測定 高齢者向け 会場参加型

フレイルチェック表によるフレイルチェックと簡単な測定及び「フレイル・運動・栄養・口腔・地域活動」のミニ講座を実施します。

日程 11/17(水) 13:00~14:30  
会場 健康福祉会館(原町田5-8-21)  
対象 町田市内在住の65歳以上の方  
定員 45名 参加費 無料  
申込 10/20(水)~11/7(日) イベントダイヤル(☎042-724-5656) またはイベシス(イベントコード211020A)



主催：町田市いきいき生活部高齢者福祉課  
☎042-724-2146/☎050-3101-6180

## 健康川柳を募集

町田市保健所では、健康川柳を募集しています。テーマは「スポーツ」「食生活」「禁煙」など、健康にまつわることなら何でもOK。応募作品から数点を、町田市みんなの健康だより2022年3月1日号の紙面でご紹介します。右記二次元バーコードより、ぜひご応募ください。応募締切/2021年12月10日(金)

※応募作品は返却いたしません。※採用作品は雅号(ペンネーム)も公表します(ない場合は匿名希望とします)。※採用発表は掲載をもって代えさせていただきます。

問合せ(株)タウンニュース社企画営業部企画営業第二課  
☎045-913-1220(町田市受託事業者)

▲応募フォーム

主催：町田市(事務局 保健所健康推進課)  
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22  
☎042-724-4236 ☎050-3101-4923  
町田市ホームページ  
https://www.city.machida.tokyo.jp  
町田市メール配信サービス「健康づくり情報」  
登録するとメールやLINEで健康づくりに関する情報が受け取れます

