健康ガイド

健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321
開所時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く）

予要予約　対対象　場場所　内内容　定定員　持持ち物　費費用　申申込方法　主主催　他そのほか

事業名	とき	詳細	
予健康づくり料理講習会	5月17日㈯	場水谷公民館	内メニューテーマ「コツコツ！カルシウムメニュー」小松菜と厚揚げのフライパンシュウマイ、酸辣湯（サンラータン）、甘酒豆花（トウファ） ミニ講話…骨粗しょう症 費400円　主富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの場所も10:00～13:00 ※開催日の1週間前までに参加者本人がお申し込みください。 ※21日㈬は、子育て中の方も参加できます。下記をご覧ください。
	20日㈫	場針ケ谷コミュニティセンター	
	21日㈬	場南畑公民館（保育付き）	
	22日㈭	場鶴瀬公民館	
	28日㈬	場ピアザ☆ふじみ	
予はつらつ教室フレイル予防コース	木曜日コース 5月8日・15日・22日・29日 金曜日コース 5月9日・16日・23日	対足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 場健康増進センター（送迎あり）　内作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 費1回につき30円　※いずれも10:00～12:30	
予知ってナットク身近な健康相談室	5月29日㈭ 9:00～16:00	対健康について相談のある方　場健康増進センター　他1人30分～1時間程度 内生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談	
ホッと安心健康相談	5月8日㈭	場水谷東公民館　ふれあいサロン	対健康や体の状況に心配のある方 内看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30
	15日㈭	場鶴瀬公民館　いきいき活動室	
	27日㈫	場高齢者いきいきふれあいセンター	

健康づくり料理講習会（保育付き）

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

とき 5月21日㈬午前10時～午後1時
場所 南畑公民館
定員 10人程度(申込順)
※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)
費用 400円
申込 5月14日㈬午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で
※参加者本人がお申し込みください。
※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。
※メニューは上記の健康ガイド一覧表をご覧ください。お子さんの食事などは各自ご持参ください。
問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771 FAX049-255-3321

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

禁煙を始めませんか

喫煙は、脳卒中、虚血性心疾患、肺がんなど、さまざまな病気の要因に関連しています。また、新型タバコ(加熱式タバコ、電子タバコなど)も健康リスクが少ないという根拠はありません。

健康のために禁煙を始めましょう。

受動喫煙をなくそう

受動喫煙によって脳卒中や肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)など多くの病気のリスクが高まります。

周囲の方への配慮や大切な人を守るため、たばこの吸い方の見直しや禁煙について考えてみましょう。

問 健康増進センター ☎049-252-3771

食育 健康ひろば

問 健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321

女子栄養大学Cooking教室（保育付き）～坂戸カフェテリア人気メニュー編～

とき 6月12日㈭午前10時～午後2時
場所 ピアザ☆ふじみ
メニュー 胚芽米ごはん、チーズタッカルビ、茎わかめのナムル、ナスとオクラのみそ汁
定員 16人(定員超は抽選)
※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)
講師 小暮海里（みさと）氏(女子栄養大学 松柏軒（しょうはくけん）坂戸カフェテリア 管理栄養士)
費用 500円
申込 6月3日㈫午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で
※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。