

千葉市民 65歳以上の方対象

歯っぴー健口教室

最近、むせることが増えた、お口がかわくようになった方へ！

食事や会話をいつまでも楽しみながら、毎日をいきいきと過ごしていくために、日常生活で簡単に取り入れられる、お口のお手入れ方法やお口の体操について知識を深め、楽しく実践します。

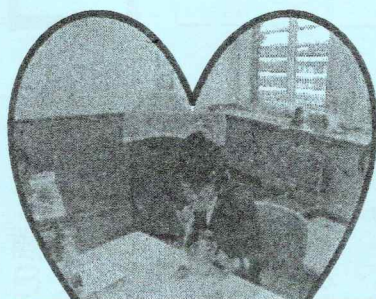
日程：平成31年1月9日・16日・23日・30日すべて水曜日
10時30分～12時45分。4回1コースで実施。

会場：みどりのかふえ（緑区おゆみ野3-17-7）
食事処 ときた内

歯科衛生士による
ミニ講座

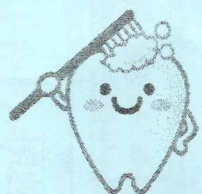


～教室の内容～



お口を使った
楽しいゲーム♪

唾液が出やすくなる
お口の体操



お口の正しいお手入れ方法についても歯科衛生士がお伝えいたします。



音楽療法士による、音楽を使った口腔ケア（16日のみ）なども実施します

お申込み先

千葉市緑保健福祉センター健康課

健康づくり班

（電話）043-292-2630

（FAX）043-292-1804



更年期をHAPPYに過ごそう♪

ホルモンに大きく影響を受ける女性の身体。

皆さんは、上手に女性ホルモンと付き合っていますか？

若いうちから女性ホルモンと上手に付き合う方法を身につけて、

Happyな時間を過ごしましょう♪

- 【日程】①平成31年 1月15日(火) 10:00~12:00
②平成31年 1月21日(月) 10:00~12:00
③平成31年 1月29日(火) 10:00~12:00

【内容】①講演会 「更年期をHappyに過ごそう」

講師 みやけウィメンズクリニック 産婦人科医

芝崎 智子 氏

漢方の処方も考えてくださる先生です

- ②綺麗になろう♪食事の話と運動実践♪(骨密度検査あり)
③美しさを保つ♪歯の話と運動実践♪

♪3回1コースですが、講演会のみの参加もお待ちしております♪

【会場】千葉市緑保健福祉センター 2階 健康学習室
千葉市緑区鎌取町226-1

【申し込み先】

緑区健康課 健康づくり班

Tel 043-292-2630

※ お子様連れで参加希望の方は、ご相談ください。

平成30年度 後半
9月～3月

お得な教室

緑保健康福祉センター

健康課からのご案内(健康づくり編)

医師・歯科医師・薬剤師講演会

(緑区健康課)

【問合せ】043-292-2630

市政だより(毎月1日発行)に掲載後、申込みを受付します。

内容	日程	会場
----	----	----

あずみ健康義塾 対象 65歳以上 *5回1コース 9/14は内科医師講演会	9/5(水)・9/14(金) 9/19(水)・9/25(水)・10/2(水) 13:30～15:30	大椎小学校 あずみが丘 6-38
--	--	---------------------

血糖値を上げない講座 *5回1コース 10/1は内科医師、10/9は歯科医師の講演会	10/1(月)・9(水) 13:30～15:00 5(金)・15(月)・26(金) 10:00～12:00	緑保健康福祉センター
---	--	------------

更年期をHappyに過ごそう! 対象 女性の方 *3回1コース 1/15は医師講演会	平成31年1/15(水) 21(月)・29(水) 10:00～12:00	緑保健康福祉センター
---	--	------------

◆仲間と運動を継続するための教室等

内容	日程	会場
----	----	----

ヘルスサポーター養成教室 地域で健康づくりを広げるため、運動や食事について学びます。 *4回1コース	10/15(月)・22(月) 11/2(金)・5(月) 13:30～15:00	緑保健康福祉センター
---	---	------------

仲間と続けよう ラジオ体操!	平成31年1/18(金) 13:30～15:00	緑保健康福祉センター
-----------------------	-----------------------------	------------

ちばいきいき体操～体験プログラム～ 対象 介護予防の目標に興味がある方 地域で運動の輪を広げたい方	平成30年10/19(金) 平成31年3/1(金) 13:30～15:30	緑保健康福祉センター
--	---	------------

◆歯と口の健康を保つための秘訣がわかる教室

内容	日程	会場
----	----	----

歯つぎー健口教室	10/10・17・24・31 いずれも(水) 9:45～12:00	大椎小学校 あずみが丘 6-38
-----------------	--------------------------------------	---------------------

対象 65歳以上 定員 25名	11/7・14・21・28・12/5 いずれも(水) 13:15～15:30	緑保健康福祉センター
--------------------	---	------------

※11/7 歯科医師講演会のみのご参加も大歓迎です♪	平成31年1/9・16・23・30 いずれも(水) 10:30～12:45	みどりのかわえ おゆみ 3-17-7 食事処ときた内
----------------------------	--	----------------------------------

内容	日程	会場
----	----	----

健康を保つ秘訣 ～知って得する生活習慣病の予防～	9/27(木) 14:30～16:00	善田1丁目公会堂 善田1丁目八幡神社敷地内
------------------------------------	------------------------	--------------------------

歯周病&メタボ予防の話	10/9(水) 13:30～15:00	緑保健康福祉センター
------------------------	------------------------	------------

正しい薬の飲み方・塗り方 ～漢方薬 サプリメントも含めた基礎知識～	10/10(水) 13:30～15:00	緑いきいき フラザ
---	-------------------------	--------------

加齢に伴う目の病気と予防について	11/29(水) 14:30～16:00	土気いきいき センター
-------------------------	-------------------------	----------------

いま気づいておきたい歯の大切さ ～歯医者さんとの賢い付き合い方～	12/6(木) 13:30～15:00	越智いきいき センター
--	------------------------	----------------

醫生(じんせい)について 見直しませんか? ～腎臓が果たす大きな役割～	12/18(水) 14:30～16:00	緑保健康福祉センター
--	-------------------------	------------

◆食に関するのある方必見!! 食事と運動は健康づくりの基本です♪

内容	日程	会場
----	----	----

食事セミナー(男性限定) *3回1コース 65歳以上 定員 16名 調理実習費 300円	10/11・25 平成31年2/14 いずれも(水) 10:00～12:00 2回目は13:00まで	緑保健康福祉センター
--	--	------------

食の実践教室 血糖対策クッキング 定員 20名 調理実習費 500円	11/6(水) 10:00～13:30	緑保健康福祉センター
--	------------------------	------------

食の実践教室 女性のための健康クッキング 定員 20名 調理実習費 500円	平成31年2/26(水) 10:00～13:30	緑保健康福祉センター
--	-----------------------------	------------

○始めよう!健康クッキング 月1回、4回コースのコースが在ります。日程、会場は市政だより等にてご案内いたします。

各種相談

健康についての様々な相談等を行っています。
日程は、市政だより・ホームページ等でご確認ください。

要予約

栄養相談 時間 9:30~14:40

乳幼児から高齢者の方まで、食生活についてご相談ください。
管理栄養士による個別相談です。

数日分の食事記録をお持ちください。
離乳食・学童期の食事・生活習慣病の予防・改善のための
調理の工夫やメニューの紹介等を行います。

歯科相談 時間 9:30~15:40

乳幼児から高齢者まで、むし歯や歯周病の予防など、
口腔についての歯科衛生士による個別相談です。

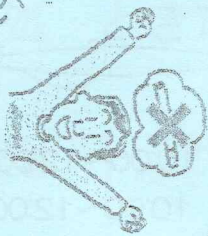
- ・歯・舌・義歯のお手入れ方法
- ・飲み込みやすくなるための体操や
唾液腺のマッサージの紹介
- ・顔面の筋力アップのための体操などの紹介
- ・口臭測定もできます

卒煙相談 時間 9:30~15:40

なかなかタバコやめられないのは、意識が弱いからではなく、
ニコチンに強い依存性があるからです。ただで検査で依存度を調べ、
一緒にやめる方法を考えていきます。保健師による個別相談です。

健康相談 時間 9:30~15:40

一緒にご自分の生活を見直し、改善点を見つけていきましょう。
生活習慣病予防などについて、保健師による個別相談を行います。



女性の健康相談 時間 10:00~14:40

思春期から更年期までの女性の相談を助産師が行います。

【開催日】

9月14日(金)

11月21日(水)

H31.11月25日(金)

3月11日(月)

「みどりくみなおし」で健康づくり

「みどりくみなおし」を合言葉に、区民の皆さんの生活習慣病予防への取組を応援しています。ご自身と家族の健康のために「みどりくみなおし」で健康づくりをしましょう。

みんな 必ず受けよう健康診断！

みんな どんどん歩こう！ みんな誘って健康ウォーク！
料金はうす味、腹1分！
区民で目指そう80201年に2回の歯科健診！

みんな でこつこつ脂肪体操！

みんながなんでも禁煙実行！
お酒はほどほど 週に2日は休肝日！
しっかりと睡眠 早寝早起き！

みどりく
みなおし

子ども向けスローガンもあるよ!!

みんな 食べよう。朝ごはん

みんな 動いて じょうぶな体

料理はバランス あか さいろ みどり

みんな で仲良く 外遊び

みんな 食べても 噛ミンガ30 (30回噛もう)

みんな 薬子とシューアは ほどほどに

みんな しっかりと睡眠 早ね早おき

みどりく
みなおし



千葉市緑保健福祉センター 健康課 健康づくりの班

＜問合せ＞ 電話 043-292-2630 FAX043-292-1804