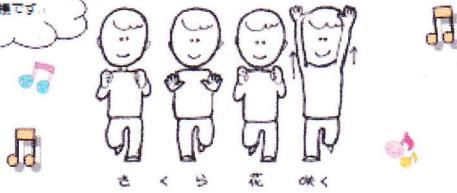


「はつらつ体操」
リーダー養成講座(全6回)
参加者募集!!

区歌に合わせて、オリジナル体操です。



健康づくり推進員と一緒に「はつらつ体操」を、マスターしてみませんか？

日〇時：平成20年 8月29日(金) □□9月1日(月) □
9月3日(水) □□9月5日(金) □
9月8日(月) □□9月9日(火) □

午前10時～11時30分(下程の日は、午後1時30分～3時)

※日程が不規則になっております。ご注意ください。

場〇所：〇〇地区センター(ホール)

東〇町1-22-1(TEL:〇〇-5881)

定〇員：おおむね30名程度

講〇師：〇〇区健康づくり推進員

(〇〇〇千衣さん、〇〇〇静子さん)

参加時にお持ちいただく物

- ：運動しやすい服装、履きなれた運動靴、飲み物
- ：ご希望の方は練習用のカセットテープ



＜申し込み方法は、裏面参照＞



地域の人たちといっしょに
からだもこころも健康に!!

参加者募集

「はつらつ体操」リーダー養成講座(全6回)

健康づくり推進員と一緒に、「はつらつ体操」を、マスターしてみませんか？



区歌に合わせてオリジナル体操です。

日〇時：平成20年8月29日(金)、9月1日(月)、3日(水)、5日(金)、8日(月)、9月9日(火)

午前10時～11時30分(下程の日は、午後1時30分～3時)

※日程が不規則になっております。ご注意ください。

場〇所：〇〇地区センター(ホール)

東〇町1-22-1(TEL:〇〇-5881)

定〇員：おおむね30名程度

講〇師：〇〇区健康づくり推進員

(〇〇〇千衣さん、〇〇〇静子さん)

参加時にお持ちいただく物

- ：運動しやすい服装、履きなれた運動靴、飲み物
- ：ご希望の方は練習用のカセットテープ

参加費無料

■申し込み方法：8月28日(木)までに、電話でお申し込み下さい。

〇〇区保健所 地域保健課 保健企画係

電話：06-3〇〇〇-9631

(平日午前8時30分から午後5時まで)

詳しい日程・講座内容は、裏面参照

あなたの脳とからだを
元気アップ!

あなたは・・・

- ◆65歳以上である。
- ◆要支援・要介護の認定を受けていない



上の2項目に当てはまる方は

チェックしてみましょう!

- 階段を手すりや壁をつたわって昇っている。
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない。
- 転びそうで怖い。
- 1年以内に転んだことがある。
- 15分以上続けて歩けなくなった。
- むせやすくなったり、飲みこみにくくなった。
- ものわすれが多くなった。
- 食事が単調になった。

□のどれかひとつでもチェックがついた方、一緒に元気生活について考えてみませんか？

- 内〇容：▼運動〇〇〇〇筋力アップで転倒予防、
▼認知症予防〇〇楽しく身につく脳トレ体験、
▼お口の健康〇〇お口の体操で肺炎予防、
▼栄養〇〇〇〇元気においしく、楽しく食事

参加費：1日200円(公開講座のみ無料)

日〇程：全9回〇〇1日あたり約2時間

◎会場、申込み方法、日程は、裏面をご覧ください。

あなたの脳とからだを
元気アップ!

チェックしてみましょう!

あなたは・・・

- 65歳以上である。
- 要支援・要介護の認定を受けていない

上の2項目に当てはまる

- 階段を手すりや壁をつたわって昇っている。
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない。
- 転びそうで怖い。
- 1年以内に転んだことがある。
- 15分以上続けて歩けなくなった。
- むせやすくなったり、飲みこみにくくなった。
- ものわすれが多くなった。
- 食事が単調になった。

□のどれかひとつでもチェックがついた方、一緒に元気生活について考えてみませんか？

ベテラン理学療法士、作業療法士、看護師、歯科衛生士、栄養士が、あなたをサポートします。お話しだけでなく、運動(表紙)もたっぷり選べた、楽しく、役立つ講座です。

日〇程：(〇〇センター)
11月18日～平成21年2月17日(全9回)
午前9時30分～11時30分

内〇容：運動〇〇筋力アップで転倒予防、
認知症予防〇〇楽しく身につく脳トレ体験、
お口の健康〇〇お口の体操で肺炎予防、
栄養〇〇〇〇元気においしく、楽しく食事

参加費：1日200円(公開講座のみ無料)

会〇場：〇〇センターほか、〇〇センター、
△△センターでも開催いたします。

◎会場、日程、申込み方法等、詳しく裏面をご覧ください。

40歳代～50歳代の皆様へ

楽しく、美しく、気軽に取り組む

10年後も美しく
健康で元気に暮らす

講師 宝田歯科医院
院長 歯科医
宝田 恭子

保健センター 9月6日(土)
保健所 10月18日(土)
午後3時から午後4時30分

がんを予防する生活のコツ

講師 女性成人クリニック
医師 堀口 雅子
運動指導士
上田 宏子

保健センター 9月27日(土)
午前10時～12時
保健所 11月15日(土)
文化センター 午後2時～4時

美しく、楽しく、
元気に暮らす

講師 市場「青果」
市場 康嗣会

保健センター 10月4日(土)
保健所 12月6日(土)
午後1時～午後3時30分

骨から健康をさぐる

講師 脳神経研究所付属
代々木産科クリニック
院長 医師 井上 雄一

保健センター 9月20日(土)
午前10時～午前11時30分
保健所 11月29日(土)
午後2時～午後4時

※各講座の講師内容は保健センター、保健所とも同じです。

お問い合わせ・申し込み方法

申込み方法 各会場ごとに電話、ホームページからの受付となります。
受付開始日 保健センター 8月1日(金)より
保健所 10月1日(水)より
電話受付 平日のみ午前9時から午後5時まで
ホームページ 区役所ホームページから申し込み
http://www.city.tokyo.jp
電話番号 区保健センター 3-2225
区保健所 3-7013

各講座とも定員(70名)になり次第の受付終了いたします。

詳しい講座内容は裏面に



健康づくり講座

5年後、10年後に必ず差が出る!!

40代、50代 健康づくり講座
のための

～若さと健康を保つ秘訣 教えます～

若返りメタボという言葉が流行っていますが、若返りとは何でしょうか。仕事が大変でも楽しく、気軽に楽しめる健康づくり講座をご用意しました。忙しくて時間が無いという、働き盛りの、そんなあなたのためのお役立ち講座です...

No.	日・時		内容	講師
	保健センター	保健所		
1	9月6日(土) 午後3時～4時半	10月18日(土) 午後3時～4時半	講演「10年後もきれいに若く、口役ケアから美顔に」及び、食事療法による3Dボディメイク	宝田恭子クリニック院長 ／歯科医師 宝田恭子氏
2	9月27日(土) 午前10時～12時	11月15日(土) 午後2時～4時 (区文化センター)	講演「がんを予防する生活のコツ」及び、ストレッチ指導の演習	女性成人クリニック 医師 堀口雅子 運動指導士 上田宏子
2	9月20日(土) 午後1時～3時	11月29日(土) 午後2時～4時	講演「健康と美容：若から健康をさぐる」	脳神経研究所付属 代々木産科クリニック院長 ／医師 井上雄一氏
4	10月4日(土) 午後1時～3時半	12月6日(土) 午後1時～3時半	講演と実習「美味しく食事」 ①栄養の摂り方、栄養バランスの解説、 おろし方を応用したアレンジレシピ解説	①大田市場「青果」 ②池袋魚市場 須崎 全

■申し込み方法：各会場ごとに電話、ホームページからの受付となります。

■受付開始日：保健センター 8月1日(金)より

保健所 10月1日(水)より

■電話受付：午前9時から午後5時まで(平日のみ受付)

保健センター 03-3-2225

保健所 03-3-7013

■ホームページ：区役所ホームページから申し込み

http://www.city.tokyo.jp

■各講座とも定員(70名)になり次第、受付終了いたします。



主催・お問い合わせ先電話番号

区保健センター 03-3-2225 区保健所 03-3-7013

詳しい講座内容、及び会場地図は裏面に

糖尿病の手前でストップ!教室

～糖尿病にならないために...～

日程

10/30(木)・11/6(木)・13(木)・27(木)・12/18(木)・1/15(木)

(全6回コース)

時間

AM 10:00 ~ 12:00

参加資格

区内在住で全日程参加できる方

- 特に ① 医師で血糖値が高めと言われた。
② 家族が糖尿病なので、自分も将来は...?と心配。
③ 予備軍から脱出したい!!。
④ 糖尿病にはなりたくない。

1つでも当てはまる方...そんなあなたにぴったりです。

※詳しくは北区ニュース10月1日号をご覧ください。参加したい方は裏へ

今ならまだ間に合う! 糖尿病の手前でストップ!教室

～糖尿病にならないために～

「健診で血糖値が高めと言われた」「家族が糖尿病なので、自分も将来は...と心配」「予備軍から脱出したい!」「糖尿病にはなりたくない!」そんなあなたのための健康教室です。

健康運動士の大塚敦子さんほか、ベテランの栄養士、保健師があなたの不安、質問、相談について詳しくお答えします。



■日程：10/30(木)、11/6(木)、13(木)、27(木)、
12/18(木)、2009/1/15(木) 全6回

■時間：各回とも午前10時～12時

■会場：会館7階 702ホール(南1-13-1)

■対象：区内在住で、全日程参加できる方 〇〇名

■受付：10月1日(水)～15日(水)の期間

電話またはFAXで受付(申し込み多数の場合、抽選となります)

(FAXで応募の場合、講座名と住所の氏名・年齢)

④電話・FAX番号の身長、体重をご記入ください。

●申し込み及び問い合わせ先

〒 -0044 区 健康いきがい課 赤羽健康相談係

TEL: 03 (3) 6481 FAX: 03 (3) 6486

※各回の詳しい内容は裏面をご覧ください。

区心の健康講座

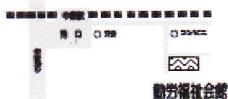
職場のうつの早期発見と復帰支援

講師：慈友クリニック院長 / 認定産業医
(株) ジャパンEAP システムズ取締役

米沢 宏 先生

日時：平成20年9月10日(水)
午後6時30分～8時30分(午後6時開場)

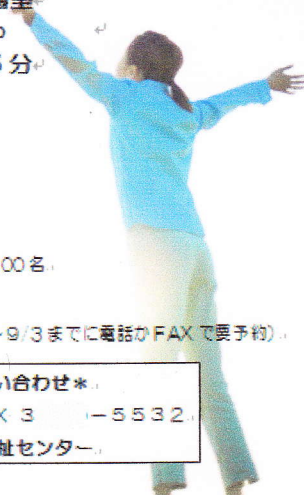
会場：勤労福祉会館 大会議室
(区 2-13-14)
駅南口 徒歩5分



勤労福祉会館

- ★申し込み：当日直接会場へ 先着100名
- ★参加費：無料
- ★手話通訳・一時保育あり(8/21～9/3までに電話かFAXで要予約)

※講座に関するお問い合わせ※
TEL 3-5551 FAX 3-5532
区南部保健福祉センター



区心の健康講座

ストレス社会のなかで自分を取り戻す!

参加者募集
無料

職場のうつの早期発見と復帰支援

職場を取り巻く状況はますます厳しくなり、多忙さのなかでストレスや精神的疲労が蓄積して、こころの病を抱える人が増えてきています...
このような悪循環の解決には、本人や周りの人たちの気づきをはじめ、企業側の支援体制の充実が求められています...
職場のメンタルヘルスの問題に早くから取り組んでこられた当クリニック院長の米沢宏先生があなたに適切なアドバイスをいたします...

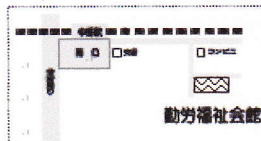
講師：慈友クリニック院長 / 認定産業医
(株) ジャパンEAP システムズ取締役

米沢 宏 先生

日時：平成20年9月10日(水)
午後6時30分～8時30分
(午後6時開場)

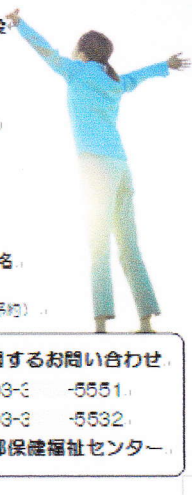
会場：勤労福祉会館 大会議室
(区 2-13-14)
JR 駅南口 徒歩5分

- ★申し込み：当日直接会場へ 先着100名
- ★手話通訳・一時保育あり
(8/21～9/3までに電話かFAXで要予約)



勤労福祉会館

● 講座に関するお問い合わせ
TEL: 03-3-5551
FAX: 03-3-5532
区南部保健福祉センター



心の病を持つ方の

【共催】たんぽぽ会(精神障害者家族会) 区保健福祉部

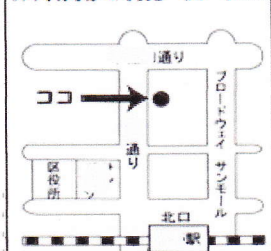
第10回 家族セミナー

平成19年度

日	テーマ	講師
12月1日(土) 会場:スマイル 2階 芸能小劇場	こころの病の理解と 治療について	慈友クリニック院長 (精神科医師) 曾根維石氏
12月8日(土) 会場:スマイル 3階 AB会議室	家族に伝えたいこと ～体験を通しての メッセージ～	東京都精神障害者福祉協会 代 表 佐藤一幸氏 事務局長 宮澤秀一氏

対象・・・精神障害のある方の家族または区民
時間・・・いずれも午後1:30～3:30です
申し込み・・・当日直接会場へ(入場は無料です) ※駐車場はありません

スマイル谷かの 中野5-68-7



※このセミナーに関するお問い合わせは、
区南部保健福祉センター 電話 8-5551/FAX 8-5532
この事業は、歳末たすけあい運動の助成金を受けて実施しています

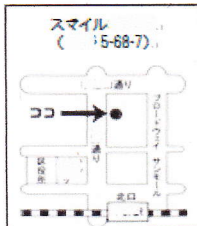
心の病をもつ方の家族セミナー

平成19年度

リード文
精神障害のある方の家族のかた及び、この問題に関心のある区民なら、どなたでも参加できます。

日	テーマ	講師	会場
12月1日(土) 午後1時30分～3時30分	こころの病の理解と 治療について	慈友クリニック院長 (精神科医師) 曾根維石氏	スマイル谷かの 2階 芸能小劇場
12月8日(土) 午後1時30分～3時30分	家族に伝えたいこと ～体験を通しての メッセージ～	東京都精神障害者福祉協会 代 表 佐藤一幸氏 事務局長 宮澤秀一氏	スマイル谷かの 3階 AB会議室

● 申し込み：当日直接会場へ(入場は無料です) ※駐車場はありません



● このセミナーに関するお問合せは、
区南部保健福祉センター
電話：03-3-5551 FAX：03-3-5532

この事業は、歳末たすけあい運動の助成金を受けて実施しています



母親学級講演会

(2日制)

1日目：7月1日(火) 14:00~16:00

講演会「小児科医からのメッセージ
～とっさの時にあわてない病気の対処・事故予防～」
講師：東京逓信病院小児科主任医長 小野 正恵先生

生まれるまえだからこそ、ゆっくりに聞いてほしい
今から知ってると安心です

パソコンの無料
Dr.が楽しくお
しゃべります

2日目：7月16日(水) 10:00~11:30

「Happyサロン(交流会)」
講師：パーソルティネーター 島田 晶子氏

★人生の一大イベントの出席!!
★私でも居るかな・・・□□□□□□そんな
★陣痛が乗り越えられるか心配・・・あなたに!!

～あなたらしいお産をするための
パースプランについて考えましょう。
イメージ作りをお手伝いします。～

お産のこと、
子育てのこと、
ゆっくりに聞
きましょう!

■場所：健康福祉センター(講堂(2階))

■対象：区内在住の妊産婦の方
※配偶者のかたもご参加いただけます。

■定員：25名(申込順)
■申込・問合せ：電話で 健康福祉センターへ
TEL 3-8621



安心してお産を迎えるための プレママセミナー&サロン

プレパパも
参加できます

7月1日(火) 14:00~16:00

講演会「小児科医からのメッセージ
～とっさの時にあわてない病気の対処・事故予防～」
講師：東京逓信病院小児科主任医長 小野 正恵先生

生まれるまえだからこそ、ゆっくりに聞いてほしい
今から知ってると安心です。

パソコンの無料
Dr.が楽しくお
しゃべります

7月16日(水) 10:00~11:30

Happyサロン(交流会)
講師：パーソルティネーター 島田 晶子さん

★人生の一大イベントの出席!!
★私でも居るかな・・・□□□□□□そんな
★陣痛が乗り越えられるか心配・・・あなたに!!

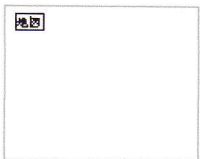
～あなたらしいお産をするための
パースプランについて考えましょう。
イメージ作りをお手伝いします。～

お産のこと、
子育てのこと、
ゆっくりに聞
きましょう!

■場所：健康福祉センター(講堂(2階))

■対象：区内在住の妊産婦の方
※配偶者のかたもご参加いただけます

■定員：25名(申込順)
■申込・問合せ：電話で 健康福祉センターへ
TEL: 03-3-8621



素敵ママのヘルスアップ教室

家族が元気で過ごすには、まずママの健康が一番大事!
普段あまり気にしない健康について、
みんなで考え、楽しく体感してみませんか?
今話題の内臓脂肪量(メタボ)も無料で測定できます。
お友達を誘って、気軽に参加ください!

イラスト

【1日目】6/26(木)～自分の健康状態を確認しよう～
内臓脂肪量測定(インボディ測定) ※測定にされる服装で
食事診断書記入(その場で前日の食事内容を記入)
歩数計の活用(一週間の歩数を確認)

当日は、育児相談や
お子さんの食事につ
いても(母乳含む)相談
できます!

【2日目】7/3(木)～結果を日常生活に活かそう～
食事の栄養チェック&相談
体を動かして活動量UP(運動実践) ※動きやすい服装で、
ぜひ!

イラスト

対象：子育て中のお母様で、両日参加できる方(先着30名)

時間：10:30~11:30

会場：児童館/体育館または音楽室

◆申し込み：6月10日(火)10:00から 児童館へ TEL 3-5633

お問い合わせ： 支所健康づくり課 TEL 3-3168 FAX 3-3167

※1/1の食事診断も希望があれば実施します(詳細はお問い合わせください)

◇◇◇はつつお産プラン～早に一度は産科診断を受けていますか?◇◇◇
開催： 支所健康づくり課 児童館

自分らしく生きたい 素敵ママのための ヘルスアップ教室

家族が元気で過ごすには、まずママの健康が一番大事!
普段あまり気にしない健康について、
みんなで考え、楽しく体感してみませんか?
今話題の内臓脂肪量(メタボ)も無料で測定できます。
お友達を誘って、気軽に参加ください!

1/1の食事診断も
希望があれば実施
します(詳細はお問
い合わせください)

【1日目】6/26(木)～自分の健康状態を確認しよう～
内臓脂肪量測定(インボディ測定) ※測定にされる服装で、
食事診断書記入(その場で前日の食事内容を記入)
歩数計の活用(一週間の歩数を確認)

当日は、育児相談や
お子さんの食事につ
いても(母乳含む)相談
できます。

【2日目】7/3(木)～結果を日常生活に活かそう～
食事の栄養チェック&相談
体を動かして活動量UP(運動実践) ※動きやすい服装で、
ぜひ!

イラスト

対象：子育て中のお母さんで、両日参加できる方(先着30名)

時間：10:30~11:30

会場：児童館/体育館または音楽室

◆申し込み：6月10日(火)10:00から 児童館へ TEL 03-3-5633

お問い合わせ： 支所健康づくり課 TEL 03-3-3168 FAX 03-3-3167

◇◇◇はつつお産プラン～早に一度は産科診断を受けていますか?◇◇◇
開催： 支所健康づくり課 児童館