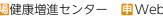
開所時間:月~金曜午前8時30分~午後5時15分(祝日を除く)

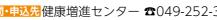
図要予約 別対象 陽場所 図内容 層定員 日持ち物 日本田田田の方法 日子催 個そのほか

では、			
事業名	とき	詳細	
予 健康づくり 料理講習会	9月10日(水)	場南畑公民館	 ☑メニューテーマ「野菜たっぷりメニュー」 まるごとさつまいもご飯、秋鮭のタルタル焼き、
	10日飲	場ピアザ☆ふじみ	トマトときのこのミニスープ、レンジで簡単! くずまんじゅう
	11日休	場鶴瀬公民館	ミニ講話…運動を始めましょう!
	16日(火)	場針ケ谷コミュニティセンター	貿400円 □ 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□ ※ 記
	20日生)	場水谷公民館	※開催日の1週間前までに参加者本人 ************************************
	25日休)	場鶴瀬公民館(保育付き)	】※25日休は、子育て中の方も参加できます。右 記をご覧ください。
☆はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース9月4日・11日・18日・18日 金曜日コース9月5日・12日・19日	© 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 優健康増進センター(送迎あり) 図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 図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	9月16日(火) 9:00~16:00	図健康について相談のある方 場健康増進センター 図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 №1人30分~1時間程度	
ホッと安心健康相談	9月 4 日休	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	
	11日休	暘鶴 瀬公民館 いきいき活動室	☑看護師や保健師による個別相談
	29日(月)	場 高齢者いきいきふれあいセンター	※いずれも13:30~15:30

集団検診









※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性がある方、授乳中の方、授乳 終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では、50歳以上の方を対象に胃がん検診(胃内 視鏡検診)を実施しています。

検診期間 10月31日金まで

対象 50歳以上で偶数月に生まれた方

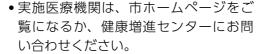
※奇数月に生まれた方で、令和6年度に胃内視鏡検診 を受診していない方は受診することができます。

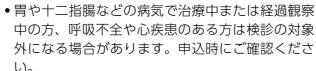
費用 50~64歳の方 3,000円

65歳以上の方 1.500円

申込実施医療機関に直接お申し込みください。

注意事項





間健康増進センター ☎049-252-3771

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 9月25日(水)午前10時~午後1時

場所 鶴瀬公民館

定員 12人(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上の 子ども、3人程度。定員超は抽選)

費用 400円

申込 9月18日休午後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。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧くださ い。

※子ども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

2049-252-3771

FAX049-255-3321

災害に備えよう!防災クッキング

災害時にも調理可能なレシピを学びます。いざと いうときに役立つ防災クッキングです。

とき 10月4日出午前10時~午後1時

場所水谷公民館

メニュー 焼きうどん、チーズ入りじゃがもち、切り干 し大根のサラダ

定員16人(申込順)

費用 500円

主催富士見市食生活改善推進員協議会

申込9月26日金までに電話・窓口で

問・申込先 健康増進センター

2049-252-3771





焼きうどん

基礎から学ぶ!はじめてのパン作り教室(保育付き)

野菜を使ったパン作りを学びませんか。初めてパン作りをする方も挑戦しやすい内容です。

とき 10月9日休午前10時~午後2時

場所ピアザ☆ふじみ

メニュー えんどう豆のフォカッチャ

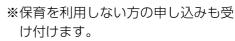
定員16人(定員超は抽選)

※保育あり(おおむね生後10か月以上 の子ども、3人程度。定員超は抽選)

費用 500円

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学 校助教授)

申込9月30日以午後5時15分 風流器 までにWeb・電話・FAX・窓 □で



※子どもの食事などは各自ご持参くだ

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



9月10日は世界自殺予防デー 9月10日~16日は白殺予防週間

自殺や精神疾患についての正しい知識を知り、命の大切さや自殺の 危険を示すサインとそれに気づいたときの対応方法などについて、理 解を深めることを目的に実施しています。

「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさ が和らぐことがあります。一人で抱え込まずに、周囲の人 や相談窓口に悩みを話しましょう。

間健康増進センター ☎049-252-3771



本人モード結果画面(例)