

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 はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 3月5日・12日・19日 金曜日コース 3月6日・13日・27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	3月23日(月) 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 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 他 1人30分～1時間程度
ホッと安心 健康相談	3月5日(木)	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
	12日(木)	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	23日(月)	場 高齢者いきいきふれあいセンター

東入間医師会 市民公開講座

とき 3月14日(土)午後2時～4時30分(無料、申込不要)

場所 ふじみ野ステラ・ウエスト
(ふじみ野市大井中央2-1-8)

内容 第1部 **がんと向き合う ～自分の身体と時間を大切に～**

講師：向井亜紀氏(タレント)

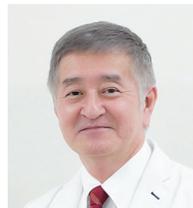
第2部 **慢性腎臓病CKDで透析にならないために**

講師：長谷川元氏(埼玉医科大学かわごえクリニック院長)

問(一社)東入間医師会 ☎049-264-9592



向井亜紀氏



長谷川元氏

富士見市食育講座動画配信中！

毎年、食育推進事業としてさまざまな料理教室を実施しています。

過去に実施した料理教室の動画を「富士見市健康増進センター公式YouTubeチャンネル」で配信していますので、ぜひご覧ください！



問 健康増進センター ☎049-252-3771

悩みを一人で抱え込まないで！ 3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進センター ☎049-252-3771

3月は学校生活や仕事などで大きなイベントが多く、慣れない環境がストレスにつながり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまう場合があります。ストレスとなっている事柄を誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。



セルフケアをしましょう

悩みや不安を抱えたときは、家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。身近な人には相談しづらい、相談できる人が周りにいないというときは、電話相談やSNS相談などをご利用ください。



身近な人の変化に気づき、声をかけましょう

いつもと様子が違う、元気がないと感じたときは勇気を出して声をかけ、心配していることを伝えましょう。

こころの体温計で ストレスチェックをしませんか

「よく眠れない」「なんだか気持ちが落ち込む」など、こころの疲れを感じていませんか。

市では、「こころの体温計」のサービスを実施しています。パソコンやスマートフォンなどから簡単な質問に答えることで、ストレス状況や落ち込み度を確認できるセルフチェックシステムです。チェック後には相談先が提示されます。

ちょっと疲れていると感じていたら、現在のこころの状態を確認してみましょう。



本人モード結果画面(例)

