

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19日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	内 メニューテーマ「野菜たっぷりメニュー」 にんじんごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、パイナップルサラダ、小松菜マフィン ミニ講話…野菜プラス70g 果物プラス100g 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。 ※27日(水)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(水)	場 南畑公民館	
	20日(水)	場 ピアザ☆ふじみ	
	23日(土)	場 水谷公民館	
	27日(水)	場 ふじみ野交流センター(託児付き)	
	28日(木)	場 鶴瀬公民館	
予 はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 5月14日・21日 ・28日 金曜日コース 5月15日・22日 ・29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、要支援・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25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 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14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
	21日(木)	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	27日(水)	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(託児付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

とき 5月27日(水)午前10時～午後1時

場所 ふじみ野交流センター

定員 16人程度(申込順)

※託児あり(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20日(水)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。

※託児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。

禁煙宣言をして周囲の方からの協力を得ながら禁煙することもお勧めです。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



熱中症予防は夏本番前が大切です！

暑くなり始めの時期や梅雨明け後は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。

運動や入浴などをすることで汗をかき、体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」と言います。暑熱順化は個人差もありますが数日から2週間程度かかるので、本格的に暑くなる前から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

また、エアコンや扇風機などの試運転や動作確認を行いましょう。

効果的な運動など

屋外/ウォーキング、ジョギング、サイクリングほか

屋内/筋トレ、ストレッチ、入浴ほか

