

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 📋持ち物 💰費用 📝申込方法 🏠主催 📌その他

事業名	とき	詳 細	
📅健康づくり料理講習会	11月17日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	📄メニューテーマ「時短で簡単！バランスメニュー」秋サケと秋の恵みの紙包み焼き、まるごとタマネギのレンジ蒸し ほか ミニ講話…健康体重と食生活
	18日(水)	📍南畑公民館	
	18日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	💰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
	19日(木)	📍鶴瀬公民館	※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。
	28日(土)	📍水谷公民館(託児付き)	※28日(土)は、子育て中の方も参加できます。下記をご覧ください。
📅はつらつ教室 フレイル予防コース	📅木曜日コース 11月5日・12日・19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	📍📄健康増進センター(送迎あり) 📄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 💰1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30
	📅金曜日コース 11月6日・13日・20日		
📅知ってナットク 身近な健康相談室	11月25日(水) 9:00～16:00	📍📄健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄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	11月5日(木)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン	📄健康や体の状況に心配のある方
	12日(木)	📍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
	30日(月)	📍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

📍健康増進センター 📝Web・電話で 📞問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診日	定員	Web申込	電話申込
📅乳がん検診	40歳以上の女性(昭和62年3月31日までに生まれた方)で、令和7年度(令和7年4月～令和8年3月)に受診していない方 - 問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。	1,000円	12月16日(水)・17日(木) 午前・午後	各100人	受付開始済	11月16日(月)から受付開始
📅胃がん検診	40歳以上の方(昭和62年3月31日までに生まれた方) - 問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※年度内1回の検診です。今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。	500円	12月19日(土) 午前	100人	受付開始済	11月19日(木)から受付開始

※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。

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。

📅11月28日(土)午前10時～午後1時

📍水谷公民館

📅定員 11人(申込順)

※託児あり(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 11月20日(金)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。

※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

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



食育 健康ひろば

地産地消料理教室

県産のお米、野菜を使用した料理教室です。

📅11月24日(火)午前10時～午後1時

📍針ヶ谷コミュニティセンター

📄メニュー 鶏そぼろのビビンバ丼、きのこのほっこりスープ、芋ようかん

📅定員 12人(定員超は抽選)

💰費用 600円

🏠主催 富士見市食生活改善推進員協議会

📅申込期間 11月2日(月)～17日(火)



肉まん・あんまん作り教室

おいしい中華まんを生地から作ります。

📅11月25日(水)午前10時～午後

1時

📍南畑公民館

📅定員 10人(定員超は抽選)

💰費用 500円

🏠主催 富士見市食生活改善推進員協議会

📅申込期間 11月2日(月)～18日(水)



富士見市国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ

はじめよう！健康活動(特定保健指導)(無料)をご利用ください

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。

健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内(黄色の封筒)を送付しています。



クックパッドでレシピを公開☆

クックパッドの「富士見市公式キッチン」で地産地消、健康、フレイル予防、学校給食や保育所給食の人気メニューなどのレシピを公開しています。



親子で簡単！手作りおやつ教室&歯の話

親子で楽しくお菓子作りを学びませんか。

食後に歯科衛生士による歯の話と歯磨き指導を行います。

📅12月19日(土)午後1時30分～4時

📍ピアザ☆ふじみ

📄対象 小学生とその保護者

📄メニュー ソフトアメリカンクッキー

※食物アレルギーのある方はご相談ください。

📅定員 8組(定員超は抽選)

📄講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校 製菓科専任教員)、(公社)埼玉県歯科衛生士会朝霞支部

💰費用 1組500円

📅申込期間 12月10日(木)まで



【共通事項】

📝申込 Web・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

📞問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321

「はじめよう！健康活動」に申し込みをすると、市の保健師、管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。

ただ体重を減らすためのプログラムではなく、これからの好きなことを楽しみ、仕事や趣味、家族との時間を元気に過ごすための「未来への投資」です。

ぜひご利用ください。

📞問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771



特定健康診査は11月30日(月)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診しましょう。

今年度は「時短で簡単！朝食レシピ」をテーマに、12品を順次公開しています。ぜひご利用ください。



豆乳フルーツドリンク



トマトチーズうどん