

健康を楽しく！ みんなで取り組む健康づくり♪

回覧

ふじさわ健康フェスティバル2018



実施期間 10月1日(月)～11月30日(金)

市民団体、関係機関、行政が主催する健康づくりイベント、講演会、講座、活動が盛りだくさん！ぜひご参加ください。

ふじさわ健康ミーティング2018～みんなで語ろう 健康づくり～ まわりの人にも伝えたい！健康のススメ

日時:10月23日(火) 14:00～16:00

場所:藤沢市民会館 小ホール

内容:専門分野でご活躍の講師と、リーディングプロジェクト※の5つのテーマに取り組んでいる皆さんによるパネルディスカッション

申込:不要

問合せ:健康増進課 TEL50-8430

お誘いあわせのうえ、
ご参加ください！



骨と関節の健康フェスティバル2018

日時:10月14日(日)

9:30～12:30

(受付9:15～11:30)

場所:藤沢市保健所・南保健センター

内容:骨密度測定、足指力測定、
ミニ体力測定 & ロコモチェック、
整形外科相談、女性医師による健康相談、
運動・栄養・歯科相談等

申込:不要

問合せ:健康増進課 TEL50-8430



スポーツまつりふじさわ2018

日時:11月11日(日)

9:30～15:00

場所:秋葉台文化体育館
秋葉台公園球技場
秩父宮記念体育館

内容:ニュースポーツ体験、グラウンドゴルフ、
メディカルチェック等

申込:グラウンドゴルフのみ事前申込

問合せ:スポーツ推進課 TEL50-8243



いい歯の日 健康イベント

日時:11月10日(土) 14:00～16:00

場所:藤沢市民会館 第1展示集会ホール

内容:体験講座「お口も身体も若返ろう！」

講師:健康運動指導士 & 歯科衛生士ジョイント

定員:100名

申込:電話もしくはFAX

申込・問合せ:健康増進課 TEL50-8430 FAX28-2121



日時:11月11日(日) 13:30～(予定)

場所:藤沢商工会館 ミナパーク

内容:講演会「健康の落とし穴」

～口腔衰退と「よく噛む」～

講師:料理人 林訓美氏 定員:100名

申込:不要

問合せ:藤沢市歯科医師会 TEL26-3310

※リーディングプロジェクトとは、藤沢市が進めている健康寿命日本一をめざした取り組みです。「健康を楽しく!!」をサブテーマに、市民の皆様や関係機関等と一緒に「からだを動かす」「バランスよく食べる」「子どもをタバコの煙から守る」「からだを知る」「生きがいを持って生活する」という、5つのテーマで取り組みを進めています。

問合せ 藤沢市保健所 健康増進課 TEL50-8430 FAX28-2121

このチラシは、認定NPO法人湘南ふじさわシニアネットと協働で作成しています。

健康づくりに関する情報は、藤沢市健康づくり応援団ホームページ<http://kenkofujisawa.jp/>をご覧ください。

10月1日～11月30日公開講座・講演会・公開活動一覧

からだを動かす 10分多くPlus10



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
生きいきマイウオーク 健康ふじさわで作ったマップを使って、約4～5kmを楽しく歩きます。ゆっくりペースなので、普段からだを動かさない人もぜひ！	11/8(木) 9:30～12:00 (受付9:10～9:30)	長後公民館	所定の距離を歩ける方 30名	申込:電話 参加費:なし	健康づくり普及推進団体 健康ふじさわ 鈴木 Tel080-1162-6802
ゆっくりウオーク 「セーリング・ワールドカップの海へ」 鎌倉から江の島へ向かって、2020東京オリンピックの会場にもなる海を眺めながら歩きます。10km 解散後自由昼食	10/19(金) 9:30～12:00 (受付9:00～9:30)	集合:由比ヶ浜 海浜公園 解散:小田急線 片瀬江ノ島駅前	所定の距離を歩ける方	申込:不要 参加費:500円	湘南ふじさわウォーキング協会 馬場 Tel28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ゆっくりウオーク 「いすゞプラザ見学ウオーク」 いすゞ自動車が開設した「プラザ」の見学を中心に据えて、六会日大前から湘南台まで歩きます。10km	11/29(木) 9:30～14:00 (受付9:00～9:30)	集合:六会日大 駅前公園	所定の距離を歩ける方	申込:不要 参加費:500円	湘南ふじさわウォーキング協会 馬場 Tel28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ウオークメイト 「フラワーセンター大船植物園」 大船のフラワーセンター目指して藤沢から歩きます。10km 解散後自由昼食。観覧するには入園料が別途必要です。	10/23(火) 10:00～12:30 (受付9:30～10:00)	集合:奥田公園	所定の距離を歩ける方	申込:不要 参加費:200円	湘南ふじさわウォーキング協会 馬場 Tel28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ウオークメイト 「六国見山～散在が池」 大船の街並みを抜けて六国見山を目指します。散在が池に出て昼食休憩。砂押川に沿って大船まで戻ります。10km	11/26(月) 10:00～14:00 (受付9:30～10:00)	集合:大船駅モ ノレール脇広場	所定の距離を歩ける方	申込:不要 参加費:200円	湘南ふじさわウォーキング協会 馬場 Tel28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
スクエアダンス初心者講習会 スクエアダンスを踊るための基本動作を習得します。パズルのようなダンスで、脳が活性化されるとともに、適度な運動になります。	10/6～11/24(毎週 土曜日) 13:00～16:00	片瀬公民館及 び片瀬しおさい センター	10名程度	申込:不要 参加費:体験は なし	湘南マリンスクエアダンスクラブ 高瀬 Tel28-6557
かえるヨガ「呼吸するヨガ」 軽くゆるやかな動きで呼吸と姿勢を整えます。気持ちよく深呼吸してリフレッシュしましょう。	11/6(火) 10:30～11:45	工房ビーンズ (藤沢1011-18)	成人6名	申込:電話 参加費:1300円	NPO法人 アート・ビーンズ・ファクトリー 佐々木 Tel22-6667
藤沢・笑いヨガクラブ 笑う門には福来る!! 笑いには不思議な力が秘められています。身体の健康増進、免疫力アップに加えメンタル活性化効果が体感出来ます。	10/26(金)、 11/23(金・祝) 13:30～14:30	寿ビル 201号 室(藤沢577 藤 沢駅JR北口遊 行通り徒歩6分)	どなたでも 30名	申込:電話、FAX 参加費:500円	チャーリー笑いヨガクラブ 佐々木 Tel080-6543-2358 FAX0467-67-8394
楽しく体操(コグニサイズ) 音楽を使ってみんなで楽しく身体を動かしましょう。認知症予防運動も取り入れた、楽しい体操です。	11/30(金) 10:30～11:30	みんなのサロン ゆくり庵	藤沢市在住 65歳以上7名	申込:電話・来所 参加費:ゆくり庵 利用料300円	藤沢市高齢者の通いの場 みんなのサロンゆくり庵 樋口 Tel・FAX24-9880 (火・水・木・金・土(隔週)10時～ 15時)
ローリングバレーボール 練習会 床に座ったまま、ネットの下でボールを転がし、打ち合うバレーボールです。体験に来て下さい。	10/14(日) 9:00～11:00	秩父宮記念 体育館 3F メインアリーナ	どなたでも (体育館履き 持参)	申込:不要 参加費:なし	公財)藤沢市みらい創造財団ス ポーツ事業課 Tel22-5633 藤沢市肢体障害者協会 種田 Tel・FAX23-4206

からだを動かす 10分多くPlus10



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
新しい社交ダンス 音楽にあわせて楽しくからだを動かす。すぐに社交ダンスが踊れるようになり、友達になれます。	毎週水曜日 14:00~15:00	鶴沼藤が谷市民の家	歩ける人ならどなたでも初めての方大歓迎!	申込:電話 参加費:なし	みんなの縁側 新しい社交ダンス 本間 TEL27-3269
長後地区老人クラブ連合会 第二長和会(からだ動かし隊) 諸々の情報伝達及び意見交換などの後、15分程の体操実施。ラジオ体操、プラステン等、続けて童謡唱歌2~3曲。懇親会。	毎月8日と22日 10:00~13:00	長後老人いこいの家	60歳以上の方 60名	申込:電話、 直接会場へ 参加費:なし	長後地区老人クラブ連合会 第二長和会 山田 TEL43-4733
アーティスティックスイミングの初歩講習 アーティスティックスイミングの要素をとり入れた、健康ウオーキング、水なれ、健やかな身体を保つ水中運動の紹介・体験。	10/7(日) 15:00~17:00 (うち1時間程度)	アクラブ藤沢(鶴沼石上2-13-12)	小学1年~高齢者(健康状態が良好な方)20名程度	申込:電話、FAX、 メール 参加費:1000円	湘南市民ワークショップ 宮崎 TEL090-1205-5099 (9時~16時) FAX23-2909 メール mitsuho3@jcom.home.ne.jp



ご存じですか?「からだ動かし隊」

藤沢市では、からだを動かす市民を増やす取り組みを進めています。仲間と一緒に取り組みれば、楽しく継続することにもつながります。市内で3名以上、月1回以上からだを動かす活動を行っているグループを「からだ動かし隊」として登録する制度があります。登録すると、ラジオ体操CDやCDデッキなどの媒体の貸出、運動指導員の派遣、活動紹介や情報提供などが受けられます。詳しくは、公民館等にあるチラシもしくは藤沢市健康づくり応援団のホームページをご覧ください。



バランスよく食べる 野菜・朝食Plus1



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
シニアの楽しい昼食づくり 豊かなQOL(生活の質)の維持を目的とし、管理栄養士・栄養士が調理指導を行う。	11/13(火)・ 14(水) 10:00~13:00	湘南栄養指導センター調理室	一般のシニア 男性10名	申込:電話(留守電可)、FAX、 メール 参加費:1500円	湘南栄養指導センター 鈴木 TEL35-3330 FAX35-3505 メール shonan-eishi@jcom.home.ne.jp
かしこく食べて元気になろう! 「おいしく食べる一工夫」 低栄養予防講話聴講後、講師、調理スタッフが料理した昼食を試食しながらバランス、適量、味付けなどの再確認。	10/18(木) 10:00~13:00	長後地区地域ささえあいセンター「yell」	65才以上 20名	申込:電話、FAX 参加費:500円	藤沢栄養士の会 さつき会 長田 TEL・FAX82-1525
ヘルシーメニューを学んで作ってみよう! おいしく楽しく健康づくり 高齢者・低栄養予防	10/29(月) 10:00~13:30	藤沢公民館	成人24名	申込:10/15(月)~ 電話 参加費:700円	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会 鈴木 TEL090-9540-0627
おいしく楽しく健康づくり 親子の食育	11/10(土) 10:00~13:30	湘南大庭公民館	小学生以上の 親子20名	申込:10/17(水)~ 電話 参加費: 大人500円 小人400円	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会 齋藤 TEL82-7705
缶詰で減塩! お手軽ランチ おいしく楽しく健康づくり 生活習慣病予防	11/15(木) 10:00~13:30	鶴沼公民館	成人24名	申込:11/1(木)~ メール 参加費:700円	藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会 長谷川 TEL36-2237 メール yotsubakai@hotmail.com

子どもをタバコの煙から守る 子どもを守るSmart Breath



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
2020東京オリンピック・パラリンピックに向けたタバコ対策「子供・妊婦・従業員をタバコの煙から守ろう」 ①水嶋春朔氏(公衆衛生)②海老名俊明氏(循環器)③長谷章氏(禁煙治療その他) 座長 藤沢市医師会	10/13(土) 15:00~18:00	藤沢商工会館 ミナパーク6F多目的ホール	どなたでも 80名 	申込: 藤沢市医師会事務局に FAX 0466-27-8799 参加費: なし	禁煙・受動喫煙防止活動を推進する 神奈川会議・藤沢市医師会 長谷内科医院 長谷 章 TEL0466-22-2681

からだを知る 健康Check



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
目の愛護デー 「目の健康講座2018」 ①くげめま眼科クリニック 中澤有吾先生「白内障について」②目の健康相談。眼疾患に対するの予防意識を高めることを目的とした市民公開講座	10/13(土) 14:00~16:00	藤沢商工会館 ミナパーク501会議室	どなたでも 40名 	申込: 不要 参加費: なし	藤沢市医師会眼科医会 こうの眼科クリニック TEL37-0881
薬と健康の週間イベント 薬剤師によるアンチドーピングについての講演 パラリンピアンによる講演 お薬相談、脳年齢や体組成測定等の無料体験	10/21(日) 9:30~12:30	藤沢商工会館 ミナパーク6F	どなたでも 100名 	申込: 不要 参加費: なし	一般社団法人 藤沢市薬剤師会 事務局 TEL22-8664
せんねん灸 セルフケアサポーター「お灸体験」 たった5分で身体が変わる! お悩みにあったツボを知って、寒さにそなえた身体づくりをします。	11/21(水) 14:30~15:30	工房ビーンズ (藤沢1011-18)	成人どなたでも 6名	申込: 電話 参加費: 800円 (お灸のお土産付)	せんねん灸 セルフケアサポーター 田澤 TEL090-2166-7385

生きがいを持って生活する いきいきLife



講座名・活動名・内容	開催日・時間	開催場所	対象者・定員	申込・参加費	実施機関・団体名・担当者・連絡先
第9回フラワーセラピー展 活動の紹介・作品の展示・作品作りの体験	10/26(金)、27(土) 10:00~17:00	スペースさん いろいろ(鶴沼石上1-3-1)	どなたでも	申込: 電話 参加費: 入場無料 体験500円~	NPO法人 フラワーセラピー研究会 (藤沢地区) 内野 TEL25-7370
花の輪クラブ 藤沢 花♡笑顔♡コミュニケーションをモットーにワイルドフラワーなどを使い自由にあなたの"花"をつくりませんか	10/12(金) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 11/9(金) ③10:30~12:00 ④13:30~15:00	藤沢市市民活動推進センター	どなたでも 各20名	申込: 電話 参加費: ①、②2000円 ③、④2300円	NPO法人 フラワーセラピー研究会 (藤沢地区) 加藤 TEL27-9098
スケッチ・水彩画 「雲を描こう！」 水彩画用紙と水彩絵のぐで青空にうかぶ真白な雲か夕焼けの赤い雲を描きます。	10/10(水) 13:30~15:30	工房ビーンズ (藤沢1011-18)	成人10名	申込: 電話 参加費: 2,500円 (材料費込み)	NPO法人 アート・ビーンズ・ファクトリー 佐々木 TEL22-6667
お薬手帳・保険証入れを作ります 好みの布を使ってステキ! かわいいお薬手帳入れを作ります。	10/11(木) 14:00~15:30	工房ビーンズ (藤沢1011-18)	どなたでも 6名	申込: 電話 参加費: 600円 (材料費込み)	NPO法人 アート・ビーンズ・ファクトリー 佐々木 TEL22-6667
絵手紙を描いてみませんか? 指導者のもと、テーマを決めて行います。材料も用意してありますので気楽に参加してください。	10/4(木) 10:00~12:00	みんなのサロン ゆくり庵	藤沢市在住 65歳以上10名	申込: 電話、来所 参加費: ゆくり庵 利用料300円+ 材料費300円	藤沢市高齢者の通いの場 みんなのサロンゆくり庵 樋口 TEL・FAX24-9880 (火・水・木・金・土(隔週)10時~15時)