

健康を楽しく！ みんなで取り組む健康づくり♪

回覧

リーフレットは市民センター等に配布しています

ふじさわ健康フェスティバル2019



実施期間 10月1日(火)～11月30日(土)

市民団体、企業、関係機関、行政が開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
夢チャレンジ2020
ポイントを集めて
プレゼントをGETしよう!!

「健康を楽しく」をテーマに、自分自身で設定した健康に関する目標にチャレンジする「ふじさわ夢チャレンジ2020」。

期間内にポイントを獲得して、オリンピック・パラリンピック関連グッズ等のプレゼントに応募してみませんか。

事業等に参加して集めるスタンプコースもあります。

詳しくは、藤沢市ホームページ [ふじさわ夢チャレンジ](#) で検索！

骨と関節の健康フェスティバル2019

日時:10月6日(日)

9:30～11:30 (受付時間)

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 Tel.50-8430



ぶらりごみ拾いin六会2019

日時:10月19日(土) 予備日10月20日(日)

13:00～16:00

場所:日本大学生物資源科学部～多摩大学
(集合場所:日本大学生物資源科学部)

内容:不法投棄・ポイ捨て防止啓発キャンペーン
拾ったごみ量で順位を決定。チーム対抗戦!

申込:前日までに電話または当日

問合せ:環境事業センター Tel.87-3912



乳がんマンモ車検診 &健康チェック

日時:10月20日(日) 9:30～14:00

場所:イトーヨーカドー湘南台店

内容:マンモグラフィ検診車による

乳がん検診(事前予約制 先着35名)
健康チェック(血圧測定、血管年齢測定、
体組成測定、握力測定、立ち上がりテスト)

申込:マンモグラフィ検診のみ9/26(木)9時から電話

申込・問合せ:健康増進課 Tel.50-8430



スポーツまつりふじさわ2019

日時:11月10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、
メディカルチェック等

問合せ:スポーツ推進課 Tel.50-8243



問合せ 藤沢市保健所 健康増進課 Tel.50-8430 FAX.28-2121

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。



第13回長後子育てメッセ

日時:11月19日(火)

10:00~12:30

場所:長後市民センター

内容:子どもの食育コーナー、リトミック、
親子体操、子育て応援コーナー等

定員:200名 申込:不要

問合せ:長後市民センター TEL44-1622



目の愛護デー「目の健康講座2019」

日時:10月19日(土) 14:30~16:30

場所:藤沢商工会館ミナパーク

内容:講演「緑内障について」

講師 サンパールはたの眼科緑内障クリニック

院長 山添克弥先生

市民公開講座「目の健康相談会」

定員:市民 50名 申込:不要

問合せ:こうの眼科クリニック TEL37-0881



薬と健康の週間イベント

日時:10月22日(火・祝) 9:30~12:30

場所:藤沢商工会館ミナパーク 6F

内容:講演「薬剤師をより身近に」薬剤師

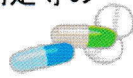
「孤立による薬物依存」日本ダルク

お薬相談、脳年齢や体組成測定等の
無料体験

定員:先着100名 申込:不要

問合せ:一般社団法人 藤沢市薬剤師会

事務局 TEL22-8664



「いい歯の日」市民向け公開講演会

日時:11月10日(日) 13:30~15:30

場所:藤沢市口腔保健センター 4Fホール

内容:高齢者お口の健康コンクール表彰式

講演会(14:00~)

演題「人生100歳時代」

オーラルフレイルを予防して健康長寿」

講師 神奈川県歯科医師会

常務理事 佐藤哲郎先生

定員:市民 80名 申込:不要

問合せ:公益社団法人 藤沢市歯科医師会

TEL26-3310 FAX24-5325



からだを知る 健康Check



健康を 楽しく!

健康寿命日本一をめざす
リーディングプロジェクト

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
せんねん灸セルフケアサ ポートによる「お灸体験」 ツボの探し方を知って、お灸でセルフケアし ましょう!ヨモギから手作りしたモグサのお 灸体験もあります。	10/8(火) 11/12(火) 10:30~11:30	アート・ビーン ズ・ファクトリー (藤沢1011-18)	成人 6名	申込:電話 参加費:1,000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
加齢に負けない!運動療法 フレイルとその予防について理学療法士が お話します。	11/6(水) 11:00~12:00	トリートメント モール亀吉 (鶴沼松が岡1- 4-5)	どなたでも 10名	申込:ホームページ お問い合わせ フォーム、電話 参加費:500円	NPO法人シニアライフセラピー研 究所 トリートメントモール亀吉 TEL98-0789 メール info.tm@treatmentmall.tanemaki.fun
更年期と産後女性のカラダ を知る~母親としてあなたがで きること~ 更年期と産後女性のカラダの共通点を知り、 母として産後の娘さんにできることをお伝え します。	10/17(木) 10:30~11:30	Luz湘南辻堂5F すまいポート21 湘南店会議室	出産を控えた 娘さんがいる 女性 5名	申込:ホームページ 参加費:1,000円	NPO法人更年期と加齢のヘルス ケア認定メノポーズカウンセラー 鈴木 ホームページ https://fujisawachitrine.com/
更年期を知る そして、今の 自分を知る 更年期とは何か?どうなるの?対処方法 は?自分の身体の今の状態を知るチェック も行います。	11/15(金) 10:30~12:00	Luz湘南辻堂5F すまいポート21 湘南店	40代、50代 女性 5名	申込:ホームページ 参加費:1,500円	NPO法人更年期と加齢のヘルス ケア認定メノポーズカウンセラー 鈴木 ホームページ https://fujisawachitrine.com/
大島薬局 健康教室 脳年齢、血管年齢、骨健康度の測定会。 薬剤師と管理栄養士による健康相談会。	11/21(木) 9:30~17:00	大島薬局 本店 (藤沢520)	どなたでも	申込:不要 参加費:なし	株式会社 大島薬局 本店 TEL23-5471 ホームページ oshima-pharmacy.co.jp



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
藤沢市委託事業 生きいきマイウオーク 遠藤 「健康ふじさわ」が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方もぜひ！	11/7(木) 9:30～12:00 (受付9:10～9:30)	遠藤公民館	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 
ウオークメイト ～ありあけ買物ウオーク～ 葛原工業団地内の「ありあけ」湘南工場に6月21日にオープンした「ありあけマルシェ」を訪れます。焼き菓子やパンの買物をお楽しみください。10km弱。	10/21(月) 10:00～12:30 (受付9:30～10:00)	集合:円行公園 (湘南台駅より徒歩7分)	所定の距離を歩ける方 20名	申込:不要 参加費:200円 持ち物:飲料、雨具	湘南ふじさわウォーキング協会 岡村 TEL28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ゆっくりウオーク ～萩園ファームガーデンのコスモス～ 萩園ファーム21の皆さんが育てるコスモスを見に行きます。8月のお盆過ぎにまいた種が10月下旬に見ごろを迎えます。10km。	10/25(金) 9:30～12:30 (受付9:00～9:30)	集合:茅ヶ崎市中央公園(茅ヶ崎駅北口より徒歩5分)	所定の距離を歩ける方 20名	申込:不要 参加費:500円 持ち物:飲料、雨具	湘南ふじさわウォーキング協会 岡村 TEL28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ウオークメイト ～咲き誇る御所見のさる菊～ 御所見地区に咲くさる菊を見て回ります。今年の花はどうでしょうか？ 10km。	11/12(火) 10:00～14:00 (受付9:30～10:00)	集合:御所見市民センター	所定の距離を歩ける方 20名	申込:不要 参加費:200円 持ち物:飲料、昼食、雨具	湘南ふじさわウォーキング協会 岡村 TEL28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
ゆっくりウオーク ～江の島島内めぐり～ 江の島島内へ入り、辺津宮から時計回りに歩き、西側裏参道を下り弁天橋まで自由歩行で、その後奥田公園まで歩きます。9km。(辻堂海浜公園を回る14kmのコースもあり)	11/26(火) 9:30～12:30 (受付9:00～9:30)	集合:小田急線片瀬江ノ島駅前	所定の距離を歩ける方 20名	申込:不要 参加費:500円 持ち物:飲料、雨具	湘南ふじさわウォーキング協会 岡村 TEL28-2052 FAX86-5111 (事務局:9時～17時)
連合わかやぎ会 健康体操 プラステン体操、かわせみ体操、ラジオ体操第1及び第2	①毎月第1,3土曜日 (10/5,19,11/2,16) 10:00～ ②毎月第2,4土曜日 (10/12,26,11/9,23) 10:00～	①片瀬山北公園 ②片瀬山西公園	地域住民等	申込:不要 参加費:なし	①連合わかやぎ会 立脇 TEL22-3262 ②連合わかやぎ会 坂爪 TEL26-7027
アネーロ健康体操グループ 健康体操 ラジオ体操・プラステン体操・かわせみ体操 セラバンドを使った筋力づくり	毎週月・水曜日 9:30～10:00	サンクタス湘南藤沢アネーロの丘マンション内コミュニティルーム(城南3-6-6)	マンション住民及び近隣の方 10名	申込:電話 参加費:なし	アネーロ健康体操グループ 松永 TEL36-3861
大庭ボディ&ソウル 脳トレ、プラステン体操、かわせみ体操、ラジオ体操、インナーマッスル、ストレッチ等 軽運動	月4回木曜日 10月15:00～17:00 11月13:00～15:00	大庭公民館	成人25名	申込:電話 参加費:体験見学無料。入会后月1,500円	大庭ボディ&ソウル 広浜 TEL36-9554
健康改善体操 丹田腹式呼吸法、ストレッチ、武道運用法、リズム体操などの健康関与技法を取り入れた総合健康法。	11/22(金) 10:45～11:45	亀吉本店 (鵜沼海岸7-20-21)	どなたでも 10名	申込:不要 参加費:亀吉クラブ会員500円、一般750円	NPO法人シニアライフセラピー研究所 亀吉本店 TEL34-8550

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
まっこうほう 真向法体操 (藤沢・西湘真向会) 健康体操としての真向法体操の練習 道具なし、3分でできる4つの体操です。	毎月原則 第1,2,4水曜日 (10/2,9,23, 11/6,13,20) 10:00~12:00	藤が岡市民の 家、コンフォール藤 沢集会所等	どの年代で も 5~10名	申込:電話、FAX 参加費:体験見学 無料。 以降月2,000円	藤沢・西湘真向会 小林 TEL・FAX23-8195
まっこうほう 真向法体操 (六会真向法体操サークル) 健康体操としての真向法体操の練習 道具なし、3分でできる4つの体操です。	毎月第2,4日曜 日(10/13,27, 11/10,24) 10:00~12:00	六会公民館 小体育室	どなたでも	申込:電話、FAX、 メール 参加費:体験見学 初回無料。 以降毎回500円	六会真向法体操サークル 高橋 TEL090-6169-6378 FAX63-6252 メール 52kaz12@jcom.home.ne.jp
健康体操・コグニサイズ 認知症予防、介護予防のための体操とコグ ニサイズ 	第2,4金曜日 (10/11,25, 11/8,22) 13:30~15:00	コミュニティ・サ ロン わいずy ³ (片瀬海岸1-3- 7-203)	65歳以上の 市民 15~20名	申込:電話、メール 参加費:500円	コミュニティ・サロンわいずy ³ TEL20-5120 メール community.yyy@gmail.com
気功体験 気功を通じて、自宅でも続けられる健康づく りを学ぶ	第1,3,5木曜日 (10/3,17,31, 11/7,21) 10:00~11:30	コミュニティ・サ ロン わいずy ³ (片瀬海岸1-3- 7-203)	65歳以上の 市民 15~20名	申込:電話、メール 参加費:500円	コミュニティ・サロンわいずy ³ TEL20-5120 メール community.yyy@gmail.com
骨盤底筋トレーニングヨガ 骨盤底筋とはなにか?ほか、骨盤底筋に ついてのミニ講座を行った後、ご自宅でで きる骨盤底筋トレーニングをお伝えします。	10/25(金) 10:30~11:45	アート・ビーン ズ・ファクトリー (藤沢1011-18)	20代~50代 の女性 4 名	申込:ホームページ 参加費:1,000円	Chitrineヨガインストラクター 鈴木 ホームページ https://fujisawachitrine.com/
KAERUYOGA「呼吸するヨガ」 ゆっくり、ゆったり自分の呼吸や身体の重さ を感じながら、軽くさわやかな時の流れを 感じていきます。	10/22(火) 11/12(火) 13:30~14:45	アート・ビーン ズ・ファクトリー (藤沢1011-18)	成人 6名 	申込:電話 参加費:1,300円	NPO法人アート・ビーンズ・ファクトリー 佐々木 TEL22-6667
40歳からの更年期ヨガ 40代、50代の初心者対象のヨガレッスン。 更年期世代に意識してもらいたいカラダ。 呼吸を大切に、骨盤底筋トレーニング、足 腰強化のポーズを取り入れたヨガです。	10/29(火)、 11/26(火) 13:45~15:15	貸しスタジオ (鵜沼海岸駅徒歩 3分)	40代、50代 女性 6名 	申込:ホームページ 参加費:体験 1,000円(どちらか 1回限り)	Chitrineヨガインストラクター鈴木 ホームページ https://fujisawachitrine.com/
新しい社交ダンス 楽しくダンスを踊りながら地域の 人たちとのコミュニケーションをとる。	毎週水曜日 13:30~15:00	鵜沼藤が谷 市民の家	歩ける人な らどなたで も 20名	申込:不要 参加費:なし	鵜沼藤が谷みんなの縁側 本間 TEL27-3269
スクエアダンス体験会 スクエアダンスを実際に踊る(講習あり)	10/5~11/30 (原則毎週土曜 日) 13:00~16:00	片瀬公民館、片 瀬しおさいセン ター	スクエアダ ンスに興味 のある未経 験者 10名	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 吉田 TEL090-3434-3492
ポッチャ体験会 パラスポーツのポッチャを体験して、 一緒に楽しみましょう。 	10/9(水) 10:00~12:00	秩父宮記念 体育館 4F軽体育室	どなたでも 30名	申込:不要 参加費:なし 持ち物:体育館履 き	藤沢市肢体障害者協会 種田 TEL・FAX23-4206
ベビーマッサージ 親子で大切なひとと、触れることを 楽しんでみませんか。 	10/8(火) 10:30~11:15	アート・ビーン ズ・ファクトリー (藤沢1011-18)	3か月~1歳 の子どもと その保護者 6名	申込:電話 参加費:1,500円 (防水シート、オイル 付) 持ち物:バスタオル、 フェイスタオル	NPO法人アート・ビーンズ・ ファクトリー 佐々木 TEL22-6667

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
アーティスティックスイミング (シンクロ) 初心者講習会 「浜辺の歌サンバ」2020人で踊ろう！水慣れからシンクロの初歩までを体験できる。	10/13(日) 15:00~17:00 (うち1時間程度)	アクラブ藤沢 (スイミングスクール)	小学1年~高齢者(健康状態が良好な方)20名程度	申込:10/1(火)までに電話、FAX、メール(氏名、年齢、学年住所記入) 参加費: 大人1,000円 子ども500円	湘南市民ワークショップ (協力:藤沢水泳協会) 宮崎 TEL090-1205-5099 (9時~16時) FAX23-2909 メール mitsuho3@jcom.home.ne.jp
サルサ・ラテンステップ サルサとラテンステップを初心者向けに分かりやすく。踊ることで血行よく健康に。	11/1(金) 10:45~11:45	亀吉本店 (鵜沼海岸7-20-21)	どなたでも 10名	申込:不要 参加費:亀吉クラブ会員500円、一般750円	NPO法人シニアライフセラピー研究所 亀吉本店 TEL34-8550
パラスポーツ・ポッチャを体験! パラリンピックの正式種目で、「カーリング」に似たスポーツです。誰でも競い合える3人1組の競技を楽しみましょう！	11/13(水) 9:00~12:00	秩父宮記念体育館	成人 24名	申込:電話、FAX 参加費:800円	NPO法人湘南ふじさわシニアネット 中釜 TEL52-5577 FAX52-5578
シニアソフトボール 週2回、ソフトボールの練習や試合	毎週月曜日 (10/7,21,28, 11/11,18,25) 13:00~15:00 毎週木曜日 (10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28) 9:30~12:30	大庭スポーツ広場、天神グラウンド	60歳以上の方 定員:なし	申込:電話 参加費:体験見学初回無料。入会後月500円	シニアソフトボールチーム 湘南OB's(しょうなんオービーズ) 松本 TEL87-1954または TEL080-3025-4994
女性、シニアのための護身術 武道の足運びやカラダのさばき、目配りなどで、対人・災害・事故などから身を守る。転倒防止、介護予防にも。	11/2(土) 16:00~17:00	亀吉本店 (鵜沼海岸7-20-21)	どなたでも 10名	申込:不要 参加費:亀吉クラブ会員500円、一般750円	NPO法人シニアライフセラピー研究所 亀吉本店 TEL34-8550

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
低栄養の予防 ~簡単な具沢山スープ~ 栄養の大切さについて学びます。簡単にできるスープの味比べをして、食を楽しみましょう。(試食あり)	10/3(木) 10:00~12:00	みんなのサロン ゆくり庵 (藤沢644)	65歳以上の市民 10名	申込:電話、来所 参加費:ゆくり庵利用料300円	高齢者の通いの場 みんなのサロンゆくり庵 樋口 TEL24-9880 (火・水・木・金・土(隔週))10時~15時)
むだなく! おいしく! お手軽に! シニア男性料理教室 簡単においしくできる調理と、高齢期を元気に過ごすための低栄養予防の講話を行います。	11/14(木) 10:00~13:00	長後公民館 調理室	シニア男性 16名	申込:10/15~11/12まで長後公民館に電話、FAX 定員になり次第終了 参加費:600円	藤沢栄養士の会 さつき会 申込先:長後公民館 TEL46-7373 FAX46-7034
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。	11/12(火)・13(水) 10:00~13:00	湘南栄養指導センター 調理室	シニア男性 10名	申込:電話(留守電可)、FAX、メール 参加費:1,500円	NPO法人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

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
藤沢市委託事業 おいしく楽しく健康づくり ～生活習慣病予防～ 調理実習 きのこたっぴりヘルシー料理	11/7(木) 10:00～13:00	六会公民館	成人 15名	申込:10/15～ 10/22まで電話 参加費:700円	藤沢市食生活改善推進団体 「四ツ葉会」 れんげグループ 長谷川 TEL81-7916
藤沢市委託事業 おいしく楽しく健康づくり ～生活習慣病予防～ 調理実習 減塩でもおいしい料理	11/12(火) 10:00～13:00	長後公民館	成人 26名	申込:11/1から 電話 参加費:600円	藤沢市食生活改善推進団体 「四ツ葉会」 すみれグループ 山本 TEL43-1498
藤沢市委託事業 おいしく楽しく健康づくり ～野菜・朝食Plus1～ 調理実習 いつもの食事に野菜をプラス！	11/27(水) 10:00～13:00	湘南台公民館	成人 20名	申込:11/5から 電話 参加費:500円	藤沢市食生活改善推進団体 「四ツ葉会」 きくグループ 青柳 TEL43-5806

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
「笑いヨガ」で 心と体の健康増進 笑う門には福が来る。笑いの基本習得、日常生活での笑い習慣、コミュニケーションカアップ！	10/25(金) 13:30～14:30	寿ビル 202号室(藤沢577)	どなたでも 25名	申込:電話、FAX 参加費:500円	チャーリー笑いヨガ 佐々木 TEL080-6543-2358 FAX0467-67-2358
大庭山賊男星合唱隊 男声合唱	月4回日曜日 9:30～12:00	大庭公民館、市民の家ほか	成人男性 50名	申込:電話 参加費:体験見学無料。入会后月3,000円	大庭山賊男星合唱隊 広浜 TEL36-9554
花の輪クラブ 藤沢 花の笑顔♡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	10/11(金) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 11/8(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: ①②2000円 ③④2300円	NPO法人フラワーセラピー研究会(藤沢地区) 加藤 TEL27-9098
和ハーブで スキンケア化粧品作り 湘南地区で採取した和ハーブの蒸留水で化粧水を作成します。	10/4(金) 10:00～12:00 13:00～15:00 18:00～21:00	湘南辻堂アロマ&ハーブスクール アヤアルケミックススタジオ	どなたでも 8名	申込:電話、メール 参加費:2,000円	アヤアルケミスト株式会社 瓜田 TEL090-2940-1133 メール aya.alchemist@gmail.com
第2回 健育祭 カラダとココロぽかぽか 湘南和ハーブで ハーブボールづくり 湘南地区で採取した和ハーブを使ってハーブボールを作ります。	11/10(日) 9:00～15:00	湘南慶育病院 駐車場	どなたでも	申込:不要 参加費:1,000円	アヤアルケミスト株式会社 瓜田 TEL090-2940-1133 メール aya.alchemist@gmail.com
スケッチ・水彩画 「季節を描く」 秋の風を感じながら、野に咲く草花を色鉛筆を使って描いていきます。	10/30(水) 11/9(土) 14:00～16:00	アート・ビーンズ・ファクトリー(藤沢1011-18)	どなたでも 10名	申込:電話 参加費:1,500円	NPO法人アート・ビーンズ・ファクトリー 佐々木 TEL22-6667
節約カフェ ～医療費ゼロの生活～ 医療費と介護費の減らし方について学びます。ともに学び、健康長寿を楽しみましょう。	10/30(水) 10:00～11:30	みんなのサロン ゆくり庵(藤沢644)	65歳以上の市民 15名	申込:電話、来所 参加費:ゆくり庵利用料300円	高齢者の通いの場 みんなのサロンゆくり庵 樋口 TEL24-9880 (火・水・木・金・土(隔週)10時～15時)

※ 講座は、一般公募に基づき、募集要件、団体要件に該当するものを掲載しています。
 ※ 日程等は変更となる場合があります。詳細は各団体にお問い合わせください。

発行 2019年9月 藤沢市保健所健康増進課