

平成31年度(2019年度)「健康づくり事業」のご案内

八王子市南大沢保健福祉センター

市民の皆様の健康保持・増進のために、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が各健康講座の開催や「保健・栄養・歯科相談」を行っています。

「広報」や「ホームページ」にも随時情報を掲載しますので、ご覧ください。

平成31年(2019年)4月1日作成

事業名	開催日	広報掲載	対象 市内在住の方	内容	費用	会場	
健康教室・講座	健康づくり講演会 「更年期を自分らしく過ごすために」	10/24(木) 午後	9/15号	64歳以下の女性	女性特有の「ゆらぎ」の時期。自分らしく過ごす方法を探してみませんか？リラクゼーションの体験もできます。定員100名。	無料	南大沢文化会館 交流ホール
	男性のための健康講座 「男前ヨガ&キッチン」 (2日間コース)	11/28(木)	11/1号	40~64歳の男性	1日目は健康講座とパワーヨガを体験！2日目は管理栄養士の講話と調理実習・試食を行います。2日間通じて参加可能な方が対象です。	500円	南大沢保健福祉センター
		12/5(木)					生涯学習センター 南大沢分館
	女性のための健康講座 「心・美・体ヨガ&キッチン」 (2日間コース)	2/27(木)	2/1号	40~64歳の女性	1日目は、健康講座と女性の心身のバランスを整えるヨガ体験！2日目は管理栄養士の講話と調理実習と試食を行います。2日間通じて受講可能な方が対象です。	500円	南大沢保健福祉センター
		3/5(木)					生涯学習センター 南大沢分館
	フラワーフェスタ	4/27(土) 4/28(日)	/	どなたでも	ブースでは簡易骨密度測定と乳がんモデルでしこりチェック体験ができます。	無料	中郷公園
健康フェスタ	5/19(日)	/	どなたでも	血管年齢測定で血管のしなやかさをチェック！健康クイズにも挑戦！※血管年齢測定は18歳以上が対象。	無料	エスフォルタアリーナ	
センターまつり	9/29(日)	/	どなたでも	骨密度測定を行います。※骨密度測定は20歳以上が対象。	無料	南大沢保健福祉センター	
骨密度測定会	1/28(火)	1/1号	20歳以上の方	骨粗しょう症のリスクや予防の方法をお伝えします。	無料	イトーヨーカ堂 南大沢店1階 正面入り口付近	
血管年齢測定会	5/29(水) 7/30(火) 9/26(木) 11/26(火) 1/23(木) 3/16(月)	開催月1日号	18歳以上の方	指先に光を当てて、血管のしなやかさを測定します。ご自身の生活を振り返る機会にしませんか？結果に基づいて、生活改善のアドバイスをお伝えします。	無料	南大沢保健福祉センター 1階ロビー	
健康づくり出張講座	月~金 9時~17時 (土日祝を除く)	/	市内10人以上のグループ・団体	主に30歳代から60歳代の方を対象に、生活習慣病予防や女性の健康など、健康づくりに関する講話などを保健師、管理栄養士が出張にて行います。	無料		

《申し込み・問い合わせ先》

八王子市 南大沢保健福祉センター



住所: 八王子市南大沢2-27 八王子市南大沢総合センター1階

電話: 042-679-2205 / FAX: 042-679-2214

あなたのみちも、
あるけるまち。 **八王子**