

令和5年度(2023年度)

八王子市東浅川保健福祉センター

# 「健康づくり事業」のご案内

申込・お問い合わせ

各イベントの詳細はQRコードからご覧ください

東浅川保健福祉センター



TEL:042-667-1331

FAX:042-667-7829

## まいあさラジオ体操

会場→東浅川保健福祉センター

ラジオ体操を行います。

対象:どなたでも

開催日

月～金曜日の 9:40～

(年末年始及び祝日・休館日を除く)

## 健診データ改善相談

予約制

保健師・栄養士による血糖値、コレステロール、中性脂肪、血圧改善のアドバイス、禁煙相談。希望者の方には血管年齢測定も行います。

対象:市内在住の方

日時:月～金曜日の 9:30～15:30(要予約:お一人 50分程度)

年末年始及び祝日・休館日を除く

場所:東浅川保健福祉センター

## 歯科

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康講座の開催や

保健・栄養・歯科相談を行っています

### 歯の健康相談

歯科衛生士による個別相談希望の方に歯みがき実習も行います。  
※検診や治療は行いません。

対象:市内在住の方

日時:右記開催日の9:30～15:30

定員:1日4名(要予約:お一人50分程度)

広報掲載予定

開催日	申込開始
5/29・31	5/16
7/28・31	7/18
9/26	9/19
11/29	11/16
1/30	1/16
3/26	3/18

### お口のケアで アンチエイジング

歯科衛生士による講話です。  
希望者に血管年齢測定を行います。

対象:市内在住の40歳以上の方

日時:下記開催日の10:00～11:30

定員:10名(先着順)

広報掲載予定

開催日	申込開始
8/30	8/15
10/31	10/16
11/30	11/15
12/15	12/1
2/27	2/15
3/15	3/1

### 誤嚥性肺炎予防教室

歯科衛生士による講話と簡単な口の体操をします。

対象:市内在住で60歳以上の方

日時:下記開催日の10:00～11:30

定員:10名(先着順)

広報掲載予定

開催日	申込開始	開催日	申込開始
8/2	7/18	12/5	11/15
8/25	8/15	12/21	12/15
9/20	9/1	1/17	1/4
9/25	9/15	1/26	1/15
10/16	10/2	2/16	2/1
10/27	10/17	2/19	2/1
11/20	11/1	3/12	3/1
11/22	11/15	3/21	3/15

# 測定会

## 血管年齢測定

会場⇒イトーヨーカドー八王子店

血管年齢測定会 令和5年6月15日(木曜日)  
イトーヨーカドー八王子店狭間駅側出入口付近

会場⇒ヤオコー八王子並木町店

骨健度と血管年齢測定会 令和5年7月24日(月曜日)  
ヤオコー八王子並木町店 | 階エスカレーター下

会場⇒給食センター元八王子

はちっこキッチンフェスタin給食センター元八王子  
令和5年11月11日(土曜日)

会場⇒東浅川保健福祉センター

健康まつり 令和5年11月18日(土曜日)

## 骨密度測定会

会場⇒東浅川保健福祉センター

東浅川保健福祉センターグランドオープン記念イベント  
令和6年1月20日(土曜日)  
詳細は追ってお知らせします

会場⇒カインズ八王子長房店

令和6年1月22日(月曜日) 10:00~15:00(予定)

# 講座・教室

参加費無料

オンライン開催予定

## 『女性のための自分を大切にする講座』(仮)

対象:女性の方

定員:20名

講師:サンドラッグ薬剤師(予定)

開催日:令和6年

広報・ホームページにてお知らせします。

女性限定

## 講演会『男性更年期ってなんだ?!』

会場とオンラインのハイブリット開催

ご自身やご家族の不調に戸惑うことはありませんか?

年齢と共に低下する男性ホルモンの影響かもしれません。

男性更年期について知り、ご自身やご家族のケアにお役立てください。

対象:男性更年期に関心がある市内在住、在勤、在学の方(性別問わず参加可)

定員:会場・zoom 配信 各50名

講師:仁和会総合病院 医師

場所:八王子市保健所

開催日:10月24日(火曜日)

14:00~15:30

広報・ホームページにてお知らせします。

## 出張健康講座

地域で活動する団体やグループの活動の場に、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が出張して、健康に関する講話や体力測定などを行います。

対象:市内在住、在勤、在学で10名以上の団体・グループ

場所:市内の各団体・グループの活動場所

開催日	申込
月~金曜日の9:00~16:00 (年末年始及び祝日・休館日を除く)	電話または窓口にてご相談ください。

\*健康まつり 令和5年11月19日(日曜日) 健骨度測定等を実施予定。健康まつりの詳細は広報でお知らせします。