

令和4年度(2022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

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

参加費無料

相談

会場 → 東浅川保健福祉センター

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

ラジオ体操第1と第2を行います。

対象:どなたでも 申し込み不要

開催日

月～金曜日 9:30～9:40

(年末年始及び祝日・休館日を除く)

☆令和5年(2023年)2月28日まで

講演会

会場 → 東浅川保健福祉センター

いちょう祭り講演会

「お眠りアドバイザーに聞く 忙しいあなたに 睡眠の新常識」

対象:市内在住の方 定員:80名程度

開催日	広報掲載	申込
11/19(土) 13時30分～15時	11/1号	11/1(水)

健診データ改善相談

保健師や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

対象:市内在住の方

日時:祝日除く月～金 9:30～15:30

(要予約:お一人50分程度)

定員:1日4名

開催日	広報掲載	申込
要予約	毎月1日号	随時

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:下記日程9:30～15:30

定員:1日4名・一人50分程度

開催日	広報掲載	申込開始
5/27(金)	5/15号	5/16(月)
7/22(金)	7/1号	7/4(月)
9/29(木)	9/15号	9/16(金)
11/30(水)	11/15号	11/16(水)
1/24(火)	1/1号	1/4(水)
3/17(金)	3/1号	3/2(木)

理学療法士による健康相談

加齢による体力低下や関節・筋肉の痛み等の
悩みに、理学療法士が個々にあったアドバイスをします。

対象:市内在住の65歳以上

(介護保険の要介護・要支援認定は除く)

定員:5名

開催日	
毎月第4木曜日 9:00～11:30	
広報掲載	申込
毎月1日号	電話またはFAX

※2月は川口市民センター、3月は恩方市民センターが会場となります。

☆東浅川保健福祉センターは改修工事のため、R5年3月1日～7月20日まで休館します。

測定会

筋肉量や体脂肪率などが測れます

会場 → イトーヨーカドー八王子店

終了しました

対象:イトーヨーカドー来店者
場所:1階正面入口横

開催日
7/27(水)

会場 → いちょう祭り会場

対象:いちょう祭り来場者
場所:東浅川保健福祉センター(予定)

開催日
11/19(土)

会場 → 東浅川保健福祉センター1階ロビー

対象:どなたでも 定員:なし
日時:下記開催日 11:00~11:45
申込:不要

開催日 毎月第3水曜日
4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21
10/19、11/16、12/21、1/18、2/15

血管年齢測定

会場 → イーアス高尾店

終了しました

対象:イーアス高尾来店者
場所:そよかぜ広場
時間:11:00~15:00

開催日
6/18(土)・19(日)

骨密度測定会

講座・教室

参加費無料

『更年期障害との付き合い方(仮題)』

オンライン開催予定

対象:40~50代の女性
定員:20名
講師:当センター保健師

開催日等未定。
広報・ホームページにてお知らせいたします。

女性限定

糖尿病と歯周病予防教室

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 40歳以上の方
日時:右記開催日 10:00~11:30
定員:10名(先着順)

開催日	広報掲載	申込開始
4/26(火)	4/15号	4/15(金)
6/28(火)	6/15号	6/15(水)
8/30(火)	8/15号	8/15(月)
10/28(金)	10/15号	10/17(月)
12/15(木)	12/1号	12/1(木)
2/14(火)	2/1号	2/1(水)

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:右記開催日 10:00~11:30
定員:10名(先着順)

開催日	広報掲載	申込開始
5/30(月)	5/15号	5/16(月)
7/29(金)	7/15号	7/15(金)
9/27(火)	9/15号	9/15(木)
11/25(金)	11/15号	11/15(火)
1/27(金)	1/15号	1/16(月)
2/15(水)	2/1号	2/1(水)

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、歯科栄養士が出張して、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、在学している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 9時~16時 (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。

☆東浅川保健福祉センターは改修工事のため、R5年3月1日~7月20日まで休館します。