

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 📄持ち物 💰費用 📄申込方法 🏠主催 📄その他

事業名	とき	詳細	
📅健康づくり料理講習会	9月10日(火)	📍水谷公民館	📄メニューテーマ「骨髄(コツコツ)ためよう！カルシウムメニュー」
	11日(水)	📍南畑公民館	小松菜のタイ風カレー、豆もやしのヤムウンセン、まるでチーズケーキ濃厚ラッシー
	11日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	ミニ講話…食生活で骨粗しょう症予防
	12日(木)	📍鶴瀬公民館	💰400円 🏠富士見市食生活改善推進員協議会
	17日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	※いずれの場所も10:00～13:00
	21日(土)	📍ふじみ野交流センター(保育付き)	※開催日の1週間前までに参加者本人がお申し込みください。 ※21日(土)は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。
📅はつらつ教室フレイル予防コース	📅木曜日コース 9月5日・12日・19日	📄対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方	
	📅金曜日コース 9月6日・13日・20日	📄場 健康増進センター(送迎あり) 📄内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 💰1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30	
📅知ってナットク身近な健康相談室	9月30日(月) 9:00～16:00	📄対 健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄他 1人30分～1時間程度 📄内 生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談	
ホッと安心健康相談	9月5日(木)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン	📄対 健康や体の状況に心配のある方
	12日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄内 看護師や保健師による個別相談
	25日(水)	📍高齢者いきいきふれあいセンター	※いずれも13:30～15:30

集団検診

📍健康増進センター 📄Web・電話で 📄問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	Web申込	電話申込
📅ヘルスチェック	<ul style="list-style-type: none"> 18～39歳の方(昭和60年4月1日～平成19年3月31日に生まれた方) 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・骨の検査・胸部X線撮影 ※年度内1回の検診です。 	2,000円	10月8日(火) 午前	80人	9月3日(火) から受付開始	9月10日(火) から受付開始
📅乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和60年3月31日までに生まれた方)で、令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)に受診していない方 問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。 	1,000円	10月23日(水) ・24日(木) 午前・午後	各100人	受付開始済	9月25日(水) から受付開始

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。

コバトンALKOOマイレージ登録お手伝い会



歩数がポイントになり、ポイントに応じて抽選で賞品が当たる健康アプリ「コバトンALKOOマイレージ」の登録のお手伝いをします。

※当日は、ご自身のスマートフォンをお持ちください。
📅 ①10月3日(木)・②4日(金)
午前9時30分～10時15分、午前10時30分～11時15分

📍場所 ①南畑公民館②ピアザ☆ふじみ

📄定員 各回10人(申込順)

📄申込 9月17日(火)午前9時から電話・FAX・窓口で
※参加者全員に「コバトンALKOOマイレージロゴ入りエコバッグ」をプレゼントします。

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771

FAX049-255-3321



健康づくり料理講習会(保育付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

📅 9月21日(土)午前10時～午後1時

📍 ふじみ野交流センター

📄定員 16人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)

💰400円

📄申込 9月13日(金)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※お子さんの食事などは各自ご持参ください。

📄問・申込先

健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では、50歳以上の方を対象に胃がん検診(胃内視鏡検診)を実施しています。

📄検診期間 10月31日(木)まで

📄対象 50歳以上で奇数月に生まれた方

※偶数月に生まれた方で、令和5年度に胃内視鏡検診を受診していない方は受診することができます。

💰費用 50～64歳の方：3,000円

65歳以上の方：1,500円

📄申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

📄注意事項

・実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。

・胃や十二指腸などの病気で治療中または経過観察中の方、呼吸不全や心疾患のある方は検診の対象外になる場合があります。申込時にご確認ください。

📄問 健康増進センター

☎049-252-3771



食育健康ひろば

次世代に伝えたい！

埼玉県伝統料理教室(保育付き)

埼玉県の料理の歴史や由来などの食文化に触れてみませんか。

人気のある県内の伝統料理を作ります。

📅 9月26日(木)午前10時～午後2時

📄メニュー 手打ちうどん、冷や汁(すったて)、やきとり(みそだれ)

📄講師 地域活動栄養士PFCの会

📄申込期間 9月17日(火)午後5時15分まで



野菜を使用した

人気☆手作りパン教室(保育付き)

初めてパン作りをする方も挑戦しやすい内容です。

📅 10月10日(木)

午前10時～午後2時

📄メニュー ほうれん草とチーズのシンプルパン(写真右)

※石焼き芋パン(写真左)はデモンストレーションのみ

📄講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)

📄申込期間 10月1日(火)午後5時15分まで

