



# 町田市総合健康づくり月間2022

町田市メール配信サービス

登録するとメールやLINEで医療や健康に関する情報が受け取れます



## ココから始まる健康づくり!!

お薬相談

2022  
11/1(火)  
▼  
11/30(水)

菜園づくり

食育

ヨガ

各種スポーツ教室

里山散策

オンラインセミナー

### 11/1~30 イベントカレンダー

イベントの詳細は、該当の番号から本紙でご確認ください

1(火)	③レディースフットサル ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガベーシック ⑬やくしの学び
2(水)	⑥室内プール各種レッスン ⑫カラダリセット ⑫ポールウォーキング ⑫フローヨガ ⑬やくしの学び ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～ ⑳つくったりあそんだり
3(木・祝)	⑥室内プール各種レッスン ⑫ベビトレヨガ ㉑子ども薬剤師体験
4(金)	④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガリラククス
5(土)	③アンチエイジングサッカー ⑥室内プール各種レッスン ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
6(日)	⑥室内プール各種レッスン ⑭ぼくとわたしのデンタルケア ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
7(月)	③タッチラグビーオープンクラス ④ショートプログラム体操教室 ⑨遊びの広場 ⑫アロマストレッチ ⑬やくしの学び ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
8(火)	③レディースフットサル ③ゼルビア探健隊 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガベーシック ⑬やくしの学び ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
9(水)	⑥室内プール各種レッスン ⑨個人参加型フットサル ⑫カラダリセット ⑫青空ちよいトレ ⑫フローヨガ ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～ ㉑一輪車であそぼう ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園

10(木)	③レディースサッカー ⑥室内プール各種レッスン ⑫ベビトレヨガ ⑬やくしの学び ⑯お薬相談 ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～ ㉑げんきっず ㉑自然菜園サポーター ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
11(金)	④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガリラククス ⑬やくしの学び ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
12(土)	①親子スポーツ教室 ②ソサイチ・フットサル教室 ⑥室内プール各種レッスン ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
13(日)	⑥室内プール各種レッスン ㉒芹ヶ谷公園でアートな動物園
14(月)	③タッチラグビーオープンクラス ④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑨個人参加型フットサル ⑫アロマストレッチ ㉑美 腸活講座
15(火)	③レディースフットサル ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガベーシック ⑬やくしの学び
16(水)	⑥室内プール各種レッスン ⑦ゲートボール初心者教室 ⑨個人参加型フットサル ⑫カラダリセット ⑫ポールウォーキング ⑫フローヨガ ⑬やくしの学び ㉑つくったりあそんだり
17(木)	③レディースサッカー ⑥室内プール各種レッスン ⑦ゲートボール初心者教室 ⑫ベビトレヨガ ⑯お薬相談 ㉑げんきっず
18(金)	④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガリラククス ⑬やくしの学び
19(土)	③45歳以上のサッカー教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑧里山散策・苗植え体験
20(日)	⑥室内プール各種レッスン ⑬やくしの学び

21(月)	③タッチラグビーオープンクラス ④ショートプログラム体操教室 ⑫アロマストレッチ
22(火)	③レディースフットサル ③ゼルビア探健隊 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガベーシック ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～
23(水・祝)	⑥室内プール各種レッスン ⑫カラダリセット ⑫青空ちよいトレ ⑫フローヨガ ⑬やくしの学び
24(木)	③レディースサッカー ⑥室内プール各種レッスン ⑫ベビトレヨガ ⑬やくしの学び ⑯お薬相談 ㉒フレイル予防と食事の工夫
25(金)	④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガリラククス ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～
26(土)	⑥室内プール各種レッスン ⑬やくしの学び
27(日)	⑥室内プール各種レッスン ⑬やくしの学び
28(月)	③タッチラグビーオープンクラス ④ショートプログラム体操教室 ⑥室内プール各種レッスン ⑨個人参加型フットサル ⑫アロマストレッチ ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～ ⑯医療安全支援センター講演会 ㉑自然菜園サポーター
29(火)	③レディースフットサル ⑥室内プール各種レッスン ⑫ヨガベーシック
30(水)	⑥室内プール各種レッスン ⑫カラダリセット ⑫ポールウォーキング ⑫フローヨガ ⑯ミニ講座～オーラルフレイルについて～ ⑯健康教育講座
全期間	⑤誰でも簡単!おうちでできる運動講座 ⑩みんなで一緒に「町トレ」「ロトレ」⑪動画を見ながらお家ストレッチ! ⑯理学療法士が考える転倒予防 ㉑卒煙セミナー・防煙教育 ㉒つながる「わ」食 ㉑離乳食のレシピ ㉒フレイルを知っていますか?

### ご挨拶

日頃から、市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症の予防、拡大防止をはじめ、保健行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

町田市は、市民の皆様の健康を増進するため、2020年度から11月を「町田市総合健康づくり月間」としております。

「町田市総合健康づくり月間2022」では「ココから始まる健康づくり!!」をテーマに、スポーツ教室・体験会やオンラインセミナー・動画配信など、子どもから高齢の方まで、皆さまが気軽に参加することができ、さまざまなイベントが開催されます。からだもココも元気を保てるよう、多くの皆さまに各種イベントにご参加いただき、自ら健康づくりに取り組むきっかけになればと思っております。

結びに、イベントの開催にあたり、ご尽力いただいた多くの団体、関係者の皆さまに感謝を申し上げます。

町田市長  
石坂 丈一

## イベントに参加してプレゼントを当てよう!

カロリーメイトブロック5種※  
詰め合わせセット (各2本入り) **120名様**

FC町田ゼルビア  
2022シーズン  
1stユニフォーム  
(Lサイズ)  
**3名様**

**応募方法**

①本紙掲載の「町田市総合健康づくり月間2022」のイベントに1つ以上参加、②下記二次元コードを読み込み、アンケートフォームに必要事項を記入して送信(応募締切2022年12月10日(土))。

★抽選で123名様にプレゼントをお送りします ※ご応募は一人様につき一回限り

■お問い合わせは、町田市受託事業者の(株)タウンニュース社 ☎045-913-1220(企画営業部企画営業第二課)へ



### 本紙のつかい方

- 1 気になるイベントを探そう!!**  
 (運動) (相談) (セミナー・講演会) (楽しみ) (体験)  
 にジャンル分けされています
- 2 参加対象やイベントタイプをチェック!!**  
 (お子様向け) (高齢者向け)  
 (会場参加型) (オンラインセミナー) (YouTube)
- 3 指定の方法で申し込もう!!**  
 二次元コードによる申込は右の解説をご参照ください。 ※申込不要のイベントもあります

### 二次元コードの読み取り方法

スマホやタブレットのカメラを起動して撮影

申込ページなど、該当するサイトに繋がります



★専用アプリのダウンロードが必要な場合があります。

### 1 親子スポーツ教室

(運動) (お子様向け) (会場参加型)



親子でのコミュニケーションを楽しみながら野外で身体を動かします。  
**日程** 11/12(土) 10:00~11:30  
 ※雨天中止の場合は11/26(土) 10:00~11:30  
**会場** 緑ヶ丘グラウンド (本町田2380-6)  
**対象** 園児とその保護者  
**参加費** 500円/家庭  
**申込** 開催日前日までに緑ヶ丘グラウンドへ電話 (☎042・792・7071)  
**主催:** スポーツ緑ヶ丘  
 ☎042-792-7071 ☎042-792-7072

### 2 ソサイチ・フットサル教室

(運動) (会場参加型)



個人参加型野外ソサイチ・フットサル。  
 ※ソサイチ:7人制サッカー  
**日程** 11/12(土) 12:30~14:30  
 ※雨天中止の場合は11/26(土) 12:30~14:30  
**会場** 緑ヶ丘グラウンド (本町田2380-6)  
**対象** 30歳以上  
**参加費** 1,000円/回  
**申込** 開催日前日までに緑ヶ丘グラウンドへ電話 (☎042・792・7071)  
**主催:** スポーツ緑ヶ丘  
 ☎042-792-7071 ☎042-792-7072

### 3 フットサル&サッカー&タッチラグビー&健康体操

(運動) (会場参加型)

**申込** 二次元コードまたはメールschool@zelvia.jp (ゼルビア探健隊はmzsc@zelvia.jp、タッチラグビーはtouchrugby@zelvia.jp) ※開催当日まで

会場	レッスン名	日にち・時間	対象・参加費
ゼルビアフットサルパーク (小野路町1701)	レディースフットサルクリニック	毎週火曜 10:30~12:00	中学生以上の女性 1,000円
	レディースサッカークリニック	毎週木曜 (11/3祝は休み) 10:30~12:00	中学生以上の女性 1,000円
	エフマチ45 ※45歳以上のサッカー教室	11/19(土) 8:00~10:00	45歳以上の男女 2,500円
本町田少年サッカー場 (本町田2678-8)	タッチラグビー オープンクラス	毎週月曜 19:10~20:30	中学生以上の男女 (保護同伴で小学生可) 1,000円
小野路公園グラウンド (小野路町2023-1)	アンチエイジング サッカークリニック	11/5(土) 15:00~17:00	30歳以上の男女 2,500円
成瀬会館 (成瀬4-13-7)	ゼルビア探健隊 ※60歳以上の体操教室	11/8・22(火) 10:00~11:00	60歳以上 500円

主催: NPO法人アスレチッククラブ町田  
 ☎044・578・1977 ☎050・3173・1866



### 4 ショートプログラム 体操教室

(運動) (会場参加型)



ストレッチや体幹トレーニング等、日常生活を健康に過ごせる体づくりをめざす体操教室。  
**日程** 毎週月曜と金曜、①9:30~10:30、②11:00~12:00、③15:00~16:00  
**会場** 小野路公園会議室 (小野路町2023-1)  
**対象** 中高齢者※定員18名 **参加費** 1プログラム300円 **申込** 開催当日8:30~開催時間までに電話 (☎042・737・3420)  
**主催:** 小野路公園  
 ☎042・737・3420 ☎042・734・0370



### 5 ~血糖値が気になる方へ~ 誰でも簡単! おうちでできる運動講座

(運動) (YouTube)



気軽に自宅で運動できるように、「有酸素運動編」「筋力トレーニング編」の2本の動画を配信。  
**日程** 11/1(火)~11/30(水)  
**会場** オンライン (YouTube)  
**対象** どなたでも  
**参加費** 無料 **申込** 不要  
**主催:** 保健所保健予防課  
 ☎042-722-7996 ☎050-3161-8634



### 6 町田市立室内プールレッスン

(運動) (会場参加型)

リサイクル文化センターのゴミ焼却の余熱を利用し、プールの水温、室温を一定に保っています。広々としたプール空間でいつでも真夏を感じながら、さまざまなレッスンを楽しむことができます。

**会場** 町田市立室内プール (図師町199-1) **申込** 予約不要。各レッスンとも、当日先着20名 (トレーニング室のみ10名)



会場	レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費
25mプール	無料お試しエアロ	水中エアロ初心者の方にオススメ	11/14(月)・28(月)	10:30~11:00	全世代	施設利用料のみ
	無料ワンポイントレッスン	クロールのワンポイントを教えます。泳げない方も大歓迎	11/14(月)・28(月)	11:10~12:00		
	水中エアロ [A・B・C]	泳げなくてもOK! 音楽にあわせて体を動かす水中エクササイズです	[A]11月の毎週火曜 [B]11月の毎週水曜 [C]11月の毎週金曜	[A] [B]10:10~11:00 [C]11:10~12:00	800円	
	成人クラス [クロール・背泳ぎ・平泳ぎ]	曜日ごとに異なる泳法を練習します	[クロール]11月の毎週火曜 [背泳ぎ]11月の毎週水曜 [平泳ぎ]11月の毎週金曜	13:10~14:00	16歳以上	600円
会議室 or 多目的室	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸で、体も心もリフレッシュ	[ヨガ]11月の毎週火曜 [週末ヨガ]11/12(土)・20(日)	10:00~11:00	16歳以上	800円
	ポールエクササイズ	ポール状のエクササイズ器具を使用した新しい教室です	11/2(水)・16(水)・30(水)	10:00~11:00		600円
	青竹ピクス	青竹を使ったエクササイズ! 足裏を刺激して自然治癒力を高めま	11/19(土)・26(土)	10:00~11:00		600円
トレーニング室	エンジョイエアロ	リズムに合わせて楽しく体を動かす運動です!	11月の毎週水・木曜	[水曜]10:00~11:00 [木曜]14:00~15:00	高校生以上	500円
	ベーシックエアロ	基本のステップを中心に上肢の動きも組み合わせる運動です	11月の毎週水・日曜	[水曜]18:30~19:30 [日曜]11:00~12:00		400円
	はじめてエアロ	基本の動きを身につけて運動します	[月曜]11/14・28 [金曜]11/4・11・18・25 [土曜]11/5・12・19・26 [日曜]11/6・13・20・27	[月曜・土曜]10:00~11:00 [金曜]14:00~15:00 [日曜]18:30~19:30		400円
	脂肪燃焼エアロ	リズムに合わせて効率的に脂肪を燃焼させる運動です	11/14(月)・28(月)	14:00~15:00		400円
	のびのび体操&ストレッチ	懐かしい曲を使って動く易しい運動です	11月の毎週火・金曜	11:00~12:00		400円
	バランスボール	ボールを使い体幹を鍛える運動です	11月の毎週木・土曜	[木曜]10:00~11:00 [土曜]14:00~15:00		400円

主催: 町田市立室内プール ☎042・792・7761 ☎042・792・7765

### 7 ゲートボール初心者教室

(運動) (会場参加型)



実際に試合で使用使用する道具を用いて、ゲートボールの体験会を行います。  
**日程** 11/16(水)・17(木) 各9:30~15:00  
 ※予備日11/18(金) 9:30~15:00  
**会場** 芹ヶ谷公園 (高ヶ坂1-10) **対象** どなたでも  
**参加費** 無料 **申込** 11/8(火)15:00までに電話 (☎042・722・2253) ※火~金曜10:00~15:00 (祝日除く)  
**主催:** 町田市ゲートボール協会  
 ☎042-722-2253

### 8 里山健康散策 花のある道づくり ヤブカンゾウの苗植え体験

(運動) (会場参加型)



「鶴見川源流保水の森」の散策およびヤブカンゾウの苗植え体験を実施します。  
**日程** 11/19(土) 9:50~12:00  
**会場** 鶴見川源流保水の森 (上小山町1930番地外)  
**対象** 小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
 ※定員先着15名 **参加費** 無料  
**申込** 10/25(火)正午~11/7(月)イベントダイヤル (☎042・724・5656) または下記二次元コード (イベントコード221025JA)  
**主催:** 経済観光部農業振興課  
 ☎042・724・2164 ☎050・3101・9913



会場参加型イベント参加の際には、**体温測定、手指の消毒、人と人との距離の確保**など、感染防止対策にご協力ください

### 9 ペスカドーラ町田 個人参加型フットサル/ ペスカドーラ町田 遊びの広場@シバヒロ

運動 会場参加型



★ペスカドーラ町田 個人参加型フットサル  
現役フットサル選手が行う個人参加可能なフットサルです。  
日程 11/9(水)・14(月)・16(水)・28(月)  
各日19:15~20:45  
会場 町田市立総合体育館メインアリーナ(南成瀬5-12)  
対象 高校生以上 参加費 1回1,500円  
申込 10/15(土)から電話(☎042・724・3440)

★ペスカドーラ町田 遊びの広場@シバヒロ  
シバヒロに集合して、老若男女どなたでも楽しめる遊びの広場です(雨天中止)。  
日程 11/7(月) 15:30~17:30  
会場 町田シバヒロ(中町1-20-23)  
対象 どなたでも  
参加費 無料 ▶雨天中止などの情報は二次元コードから確認  
申込 不要



主催:ペスカドーラ町田 ☎042・710・5890 042・710・5892

### 10 みんなで一緒に「町トレ」「口トレ」

運動 YouTube



「町田を元気にするトレーニング」と「お口を元気にするトレーニング」のYouTube配信を行います。  
日程 11/1(火)~30(水)  
会場 オンライン (YouTube)  
対象 高齢者 参加費 無料 申込 不要

主催:いきいき生活部高齢者福祉課  
☎042・724・2146 050・3101・6180

### 11 動画を見ながらお家ストレッチ!

運動 YouTube



①ゼルビーもチャレンジ!「パパさんママさんのための、ながらトレーニング」、②働き盛りの男性に「男前プチトレーニング」、③女性のための「めざせ美ボディ」など、色々な動画が楽しめます。  
日程 11/1(火)~30(水)  
会場 オンライン (YouTube)  
対象 どなたでも 参加費 無料  
申込 不要



主催:文化スポーツ振興部スポーツ振興課  
☎042・724・4036 050・3101・0488

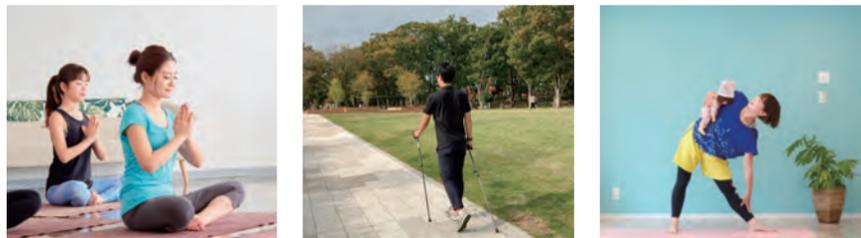
### 12 ストレッチ/ヨガ/ トレーニング/ウォーキング

運動 会場参加型

★申し込みは☎042・850・6630へ(定員に達し次第締切)。会場はいずれも鶴間公園内(鶴間2-5-13)

タイトル	事業概要	日にち	時間	主な参加対象 定員	参加費
アロマストレッチ	アロマを使ってリラックス。柔軟性を高めます!	毎週月曜	9:10~9:55	20~60代 12名	880円/回
ヨガベーシック	ヨガの基本クラス。どなたでもご参加できる強度です	毎週火曜	12:05~12:50	20~60代 12名	880円/回
カラダリセット	ストレッチポールを用いて崩れがちな姿勢を改善します!	毎週水曜	9:10~9:55	30~70代 12名	880円/回
青空ちよいとレ※	数種類の簡単な運動を行い、無理なく機能的なカラダに!	水曜(第2、4週目)	11:30~12:15	30~60代 14名	880円/回
ポールウォーキング※	正しい姿勢で歩いて効率よくエネルギー消費。楽しく歩きましょう!	水曜(第1、3、5週目)	12:00~13:00	30~80代 14名	990円/回 ※ポールレンタル代含む
フローヨガ	中級者以上向けヨガクラス	毎週水曜	19:40~20:40	20~60代 12名	990円/回
ベビトレヨガ	ママの身体のケアと、赤ちゃんの脳を活性化!	毎週木曜	10:00~10:45	母子(3カ月~3歳) 8組	990円/回
ヨガリラックス	初心者向けヨガクラス。リラックスしたい方向け	毎週金曜	11:10~11:55	20~60代 12名	880円/回

※雨天時は開始45分前に実施判断し、ホームページ(下記二次元コードからアクセス)にてご案内します



主催:鶴間公園 ☎042・850・6630 042・850・6628



### 13 やくしの学び

運動 会場参加型



自主事業「やくしの学び」の中で行うヨガやフラダンス、全15講座です。申込 右記二次元コードから(申込受付中。定員に達し次第締切)

★会場は町田薬師池公園四季彩の杜 西園(本町田3105)のラボ棟(ノルディックウォーキングは園内)

レッスン名	内容	日にち	時間	対象	参加費	申込期限
元気な足腰を作るヨガ	深い呼吸と共に心地よい範囲で全身をほぐし、下半身の筋力を養います。後半はアロマと瞑想で心身を整えます。	11/7(月)	9:45~10:45	中学生以上	1,200円	開催日前日
アロマスローヨガ	アロマを焚きゆったりと身体を動かします。シニアや初めての方も歓迎!	11/2(水)・18(金)	9:30~10:30	中学生以上	1,200円	開催日前日
デトックスヨガ	呼吸と動きを連動し、捻りのポーズや胸を広げて股関節周りを伸ばして全身の巡りを良くし、体と心をリセットします。	11/10(木)	15:15~16:15	中学生以上	1,200円	開催日前日
スローフローヨガ リフレッシュヨガ	日常生活で溜まりがちなストレスや身体の緊張を、ヨガの呼吸や動きなどで少しずつほぐしていきます。	11/11(金)	10:00~11:00	中学生以上	1,200円	開催日前日
リラックスヨガ	呼吸を深めるポーズを行い、心身のバランスを整え、免疫力をアップ。初心者でも安心!	11/26(土)	10:00~11:00	中学生以上	1,200円	開催日前日
ストレッチヨガ	ゆったりとした呼吸とともにいきます。血行が促され、心身の緊張がほぐれていきます。イスを使ってのご参加もOK。	11/26(土)	11:30~12:30	中学生以上	1,200円	開催日前日
シニアヨガ	普段伸ばさない筋肉や筋を伸ばし、怪我をしにくい、元気な体づくりを行います。	11/16(水)	9:30~10:30 11:00~12:00	60代以上	1,200円	開催日前日
大人のハワイアンフラ※	2~3カ月で一曲踊れるように進めます。初めての方や一回だけの方も安心してご参加いただけます。	11/1(火)・15(火)	11:30~12:30	18歳以上	1,300円	開催日前日15時
気功太極拳	簡単な動作で自身のエネルギーを高めることにより、健康体へ導いていきます。	11/2(水)	11:15~12:15	どなたでも	1,300円(マット付き)	開催日前日
ノルディックウォーキング	ポールを使用する事でバランスをサポートし、安心してウォーキングできます。レンタル用ポールあり。 ※園内で開催	11/26(土)・27(日)	10:00~12:00	高校生以上	1,500円(別途レンタルポール500円)	開催日前日
やさしいピラティス	身体の不調を整える等、西洋から伝わるリハビリ的な運動法。ヨガの要素も取り入れ、馴染みやすくポーズも簡単です。老若男女どなたでも!	11/11(金)	11:30~12:30	中学生以上	1,200円	開催日前日
インドヨガ※	基本からヨガを学び丁寧に心と身体をほぐしましょう!旬の地元産の採れたて野菜の軽食とヨガのレジュメ付。	11/20(日)	15:30~16:30	どなたでも	2,500円	開催日前日
フルムーンナイトヨガ	11月8日は皆既月食※芝生広場で開催。	11/8(火)	19:00~20:00	中学生以上	1,200円	開催日前日
発酵食活用術※	小豆やかぼちゃ、米麹で「発酵あんこ」を仕込みます。砂糖不使用のやさしい甘味のあんこで、どら焼きなど菓子を作ります。発酵かぼちゃはスープに応用しちゃいます。	11/24(木)	14:00~16:00	小学生以上	3,800円	開催日5日前
食をつうじた、メキシコ食文化体験※	メキシコ料理でよく用いられるトウガラシ。本講座ではトウガラシを用いたさまざまなメニューを用意し、この食材への理解を深めます。	11/23(水・祝)	11:30~14:45	中学生以上	4,500円	開催日2日前

※申込締切後のキャンセル料あり

主催:町田薬師池公園四季彩の杜 西園 ☎042・851・8942 042・851・7825

### 14 ぼくとわたしのデンタルケア

相談 お子様向け 会場参加型

①町田市歯科医師会によるむし歯チェック、歯並び相談、歯みがき指導  
②「なってみよう!こども歯医者さん」白衣を着て歯医者さんを体験するキッズ体験イベント  
参加者には粗品を進呈します!  
日程 11/6(日) 10:00~16:00  
会場 健康福祉会館2階(原町田5-8-21)  
対象 ①乳幼児~18歳児※先着60名  
②3~12歳※先着親子8組 参加費 無料  
申込 10/1(土)より下記二次元コードから

主催:公益社団法人東京都町田市歯科医師会(共催:町田市)  
☎042・722・6728 050・3101・8202(保健所保健総務課)



### 15 お薬相談

相談 会場参加型



薬剤師によるお薬相談会を実施します。  
日程 ①11/10(木)・②11/17(木)・③11/24(木)  
13:00~17:00  
会場 ①さかい薬局(原町田6-3-3町映ビル4F)  
②薬樹薬局忠生(忠生2-29-1)  
③かねこ薬局(旭町2-2-29)  
対象 町田市民※各日先着8名 参加費 無料  
申込 10/28(金)までに電話(☎042・736・1531/平日10:00~15:00)

主催:一般社団法人町田市薬剤師会  
☎042・708・9181  
042・708・9182



### 16 長寿の秘訣は健口ライフ!ミニ講座 ～オーラルフレイルについて～

セミナー・講演会 高齢者向け 会場参加型

加齢とともに誰にでも起こりうる「オーラルフレイル(噛む力・飲み込む力の衰え)」について楽しく学びましょう!参加者には、口腔ケアグッズのプレゼントをご用意しています。

対象 60歳以上 参加費 無料

申込 開催場所に設置してある予約簿に必要事項を記入

※ふれあい館に入館する際は、靴下の着用をお願いします



会場	日にち・時間	定員	申込期間
ふれあい桜館(小山田3580) ※右記2回は同じ内容の講座です	11/2(水) 10:00~11:00	各15名	10/15(土)~11/1(火)
	11/9(水) 10:00~11:00		10/15(土)~11/8(火)
ふれあいまみじ館(金森東3-17-14)	11/10(木) 10:30~11:10	20名	10/15(土)~11/9(水)
ふれあいくぬぎ館(山崎町2160-4)	11/22(火) 14:30~15:10	30名	11/1(火)~11/21(月)
ふれあいけやき館(相原町795-1)	11/25(金) 10:45~11:45	25名	11/1(火)~11/24(水)
ふれあいまっこく館(原町田5-8-21)	11/28(月) 13:15~14:00	40名	11/1(火)~11/26(土)
ふれあいいちよう館(大蔵町1984-1)	11/30(水) 10:40~11:40	24名	11/1(火)~11/29(火)

主催:保健所保健予防課 ☎042・725・5437 FAX050・3161・8634

### 17 「子どもの指しゃぶり、 どう対応したらいいの?」

セミナー・講演会 オンラインセミナー

子どもの指しゃぶりにお困りではありませんか?指しゃぶり子どもの発達との関係や対応方法について専門家が話します。スマホやパソコンから、お気軽にご参加ください!

日程 11/30(水) 10:00~11:00

会場 オンライン(動画配信)

対象 どなたでも

参加費 無料

申込 不要

講師:昭和大歯学部  
小児成育歯科学講座客員教授  
井上美津子歯科医師



参加方法は二次元コードから確認▶

主催:保健所保健総務課

☎042・722・6728 FAX050・3101・8202

### 18 医療安全支援センター講演会「医療に疑問 を持ったとき利用できる制度について」

セミナー・講演会 会場参加型

医療に疑問や不満を持った時、患者はどのような対応がとれるのか。その方法について患者が使える制度など、事例とともに講師にお話しいただきます。

日程 11/28(月) 14:30~16:00(14:00受付開始)

会場 町田市民フォーラム(原町田4-9-8)

対象 どなたでも ※定員120名(申込制)

参加費 無料 申込 イベントダイヤル  
(☎042・724・5656)※11/8(火)正午受付開始

講師:東京大学大学院  
医学系研究科在宅医療学講座  
特任研究員  
訪問看護ステーションビューソルブ柏  
訪問看護師  
水木麻衣子氏



主催:保健所保健総務課

☎042・722・6728 FAX050・3101・8202

### 19 理学療法士が考える 転倒予防

セミナー・講演会 高齢者向け YouTube

コロナ禍でフレイルをきたしている方も多いため、主に高齢者向けの転倒予防セミナーを録画配信で実施し、質問をメール等で受け付けます。

日程 11/1(火)~30(水)

会場 オンライン(YouTube)

対象 町田市民

参加費 無料

申込 不要



▶動画は二次元コードからアクセス



主催:東京都理学療法士協会町田市支部  
☎042・797・1513(担当:多摩丘陵病院・永見)  
FAX042・797・0596 tppa.machida@gmail.com

### 20 喫煙環境の変化に伴う卒煙の勧め、やり方について! (卒煙セミナー・防煙教育)

セミナー・講演会 YouTube

タバコを吸っている方にも吸わない方にも、加熱式タバコの最新情報、卒煙方法をお伝えします。

日程 11/1(火)~30(水)

会場 オンライン(YouTube)

(町田市健康月間期間内限定公開)

対象 どなたでも 参加費 無料

申込 不要



主催:株式会社リンケージ ☎03・6452・8915(担当:泉水) FAX03・6685・5940

### 21 つながる「わ」食～農家料理店主からのやさしい レシピのプレゼント～/離乳食のレシピ

セミナー・講演会 YouTube

★食育講演会

市内の「農家料理 高宮」の店主である野村徹也さんが、おいしい「大根おろし」と「白和え」のレシピを紹介します!

日程 11/1(火)~30(水)

会場 オンライン(YouTube)

対象 どなたでも

参加費 無料

申込 不要



★離乳食のレシピ

離乳食初期から完了期のメニューを紹介します。

日程 11/1(火)~30(水)

会場 オンライン(YouTube)

対象 どなたでも 参加費 無料 申込 不要



主催:保健所保健予防課 ☎042・722・7996 FAX050・3161・8634

### 22 フレイルを 知っていますか?

セミナー・講演会 高齢者向け YouTube



フレイルについてのミニ講座の動画をYouTube配信します。(過去に開催したフレイルチェック会のものと同内容です)

日程 11/1(火)~30(水)

会場 オンライン(YouTube) 対象 高齢者

参加費 無料 申込 不要

主催:いきいき生活部高齢者福祉課  
☎042・724・2146  
FAX050・3101・6180



### 23 「美腸活講座」+ 腸活き活き体操

セミナー・講演会 会場参加型



講師:管理栄養士 木梨澄玲

腸活の基礎知識をはじめ、身体の中から若さと健康を促す「食事法」や「運動法」を学べます。

日程 11/14(月) 10:00~11:30

会場 南大谷さくら会館ホール(南大谷439)

対象 どなたでも ※定員20名 参加費 無料

申込 町田第3高齢者支援センターへ電話

(☎042・710・3378)

主催:鶴川サナトリウム病院 (共催:町田第3  
☎042・737・1257 高齢者支援  
FAX042・735・2264 センター)

### 24 フレイル予防と食事の工夫

セミナー・講演会 高齢者向け 会場参加型



健康寿命を延ばすために今からできることは何でしょうか?“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を体験を交え考えます。フレイル予防と食事の工夫に関する講義を50分程度実施。

日程 11/24(木) 13:00~14:00

会場 成瀬会館(成瀬4-13-17)

対象 中高齢者50名 参加費 無料

申込 電話(☎042・540・7322/平日10:00~15:00)

主催:株明治  
☎042・540・7322 FAX042・540・7321

### 25 子ども薬剤師体験

体験 お子様向け 会場参加型



お菓子を使って薬剤師のお仕事を体験します。

日程 11/3(木・祝)

11:00~15:00(各回15分)

会場 子どもセンターまあち(中町1-31-22)

対象 小学生 ※各回定員2組 参加費 無料

申込 子どもセンターまあちへ電話

(☎042・794・7360)

主催:一般社団法人町田市薬剤師会  
☎042・708・9181  
FAX042・708・9182



### 26 げんきっず/自然菜園サポーター/一輪車であそぼう/つくったりあそんだり

楽しみ お子様向け 会場参加型



★げんきっず

親子ふれあい遊びの会。

日程 11/10(木)・17(木)

10:30~11:15

会場 ひなた村(本町田2863)

カリヨンホールほか

対象 乳幼児から未就学児 ※保護者同伴

参加費 無料

申込 当日会場にて



★自然菜園サポーター

自然とふれあう菜園作り体験。

日程 11/10(木)・28(月)

10:30~12:00

会場 ひなた村(本町田2863)

敷地内

対象 どなたでも 参加費 無料

申込 開催日前日までに電話

(☎042・722・5736)



★一輪車であそぼう

一輪車用に広場開放。貸出も

あります。

日程 11/9(水) 15:30~16:30

※雨天中止

会場 ひなた村(本町田2863)

池の前広場

対象 小学生向け ※未就学児は保護者同伴

参加費 無料 申込 当日会場にて



★つくったりあそんだり

工作したおもちゃで元気に外

遊び!

日程 11/2(水)・16(水)

15:30~16:30 ※雨天中止

会場 ひなた村(本町田2863)

てっぺん広場

対象 小学生向け ※未就学児は保護者同伴

参加費 無料

申込 当日会場にて



主催:子ども創造キャンパス ひなた村 ☎042・722・5736 FAX042・721・9086

### 27 芹ヶ谷公園で アートな動物園2022

楽しみ 会場参加型



芹ヶ谷公園に、クラフト工房La Manoの尾崎文彦氏の作品(アートパナー)を屋外展示します。ゆかいな動物の絵を見ながら、秋の芹ヶ谷公園を楽しく散策しましょう!

日程 11/5(土)~13(日)

会場 芹ヶ谷公園 トンネル〜カキツバタ園周辺

(原町田5-16) 対象 どなたでも

参加費 無料 申込 不要

主催:文化スポーツ振興部文化  
振興課 ☎042・724・2184  
FAX050・3085・6554

