

## 知って安心！みんなで認知症を理解しよう！

誰もがなりうる認知症について理解し、安心して暮らすための備えをしましょう。受講者は認知症サポーターになれます！また、9月に実施した認知症月間など、認知症に関する様々な情報を発信します。

**日時** 10月12日(土) 13:30～15:00  
**場所** けやき会館 **定員** 80名(申込順)  
**申込** 9/1～10/11(電話か二次元コードから)  
**問合せ先** 在宅医療・介護連携支援センター  
 (☎042-769-9250)

要申込



## 医療講演会・相談会

～慢性腎臓病(CKD)の予防と治療～

要申込

北里大学腎臓内科 青山東五講師が、腎臓に関わる数値が心配な方々に向けて、透析治療にいたらないように、食事や喫煙、飲酒、生活習慣など気を付けるべきことをお伝えします。

**日時** 10月12日(土)  
 <講演会>10:00～11:00  
 <相談会>11:10～11:50(1組10分)  
**場所** けやき会館 **定員** 講演会60名 相談会5名(申込順)  
**申込** 9/19～10/6(電話)  
**問合せ先** コールセンター(☎042-770-7777)

## 生活習慣病・フレイル予防講習会 «食生活改善推進団体わかかな会»

生活習慣病・フレイル予防の食事について、調理実習をしながら楽しく学べます。薄味、野菜たっぷりの食事を体験してみませんか？

**定員** 各日12～20名程度 **申込** 下記のとおり(わかかな会へ) **参加費** 500円

要申込

タイトル	日付	実施時間	会場	申込期間	申込先
生活習慣病・フレイル予防講習会	10月2日(水)	10:00 ～ 13:00	相原公民館	9月15日(日)～定員に達するまで	わかかな会 担当 江藤 070-6564-7654
	10月4日(金)		上鶴間公民館		
	10月10日(木)		横山公民館		
	10月11日(金)		光が丘公民館		
	10月11日(金)		橋本公民館		
	10月11日(金)		相模台公民館		
	10月13日(日)		上溝公民館		
	10月16日(水)		田名公民館		
	10月29日(火)		大沢公民館		
	10月31日(木)		城山公民館		



## 相談

### もの忘れ相談

医師によるもの忘れや認知症の相談

要申込

**日時** 10月28日(月) 10:00～11:30 **場所** ウェルネスさがみはら  
**定員** 2名(申込順) **申込** 9/19～(電話)  
**問合せ先** 中央高齢・障害者相談課(☎042-769-8349)

### 大人の食生活相談

生活習慣病予防などに関する食生活の相談。栄養士等による面談または電話相談です。(1枠30分)

**定員** 各日4組(申込順) **申込** 9月19日(木)から、電話で各問合せ先へ

要申込

	日時	場所	問合せ先
①	10月7日(月)	ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233
②	9:45/10:30/ 11:15/12:00	津久井保健センター	緑保健センター(津久井担当) 042-780-1414
③		南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
④	10月18日(金)	緑区合同庁舎	緑保健センター 042-775-8816
⑤	10月22日(火)	南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
⑥	10月25日(金)	ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233

このほかにも健康づくりに関する様々なイベントを実施しています。詳しくは市ホームページや広報さがみはらをご覧ください。

令和6年9月発行 相模原市健康福祉局保健衛生部健康増進課

# 市民健康づくり推進月間

## イベントガイド2024

～10月は市民健康づくり推進月間～

健康づくりに関する楽しいイベントを紹介するよ！



さがみはら



### ご存知ですか?? ～相模原市健康づくり推進条例～

令和5年4月1日に施行した本条例では、全ての市民が「いきいきと暮らし続けられる」社会の実現を目指して、健康づくりの理念や具体的な取り組みを定めています。

「自らの健康は自らつくる」を基本に、心身の状態に応じた健康づくりに生涯にわたって取り組むこと、また、市や関係者が連携・協働して、市民の健康づくりの支援に取り組むことを、健康づくりの基本理念としています。

### 市制施行70周年記念 健活！チャレンジ

要申込

身近で気軽な健康づくり活動の習慣化を図るため、ウォーキングなどの健康づくりに取り組んだ方へ抽選で景品をプレゼントします！

**日時** ◆個人部門 9月1日～2月28日  
 ◆グループ部門 10月1日～12月31日  
**対象** 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
**問合せ先** コールセンター(☎042-770-7777)



### 市制施行70周年記念 健活！さがみはら健康フェスタ2024

今年度もほかほかふれあいフェスタと同日開催！健康づくりに関するブースを多数出展する楽しいお祭りです。今年度は産業会館で、三菱重工相模原ダイナボアーズの選手と栄養士さんをお招きしたトークショーを行います！選手とのふれあい会もお楽しみに！(要申込)

**日時** 10月12日(土) 10:00～15:30  
**場所** ウェルネスさがみはら・けやき会館・産業会館  
**問合せ先** 健康増進課 健康づくり班  
 (☎042-769-8274)



### 10月は乳がん月間です (ピンクリボン運動)

毎年10月は、「乳がん月間」です。期間中は庁舎でのパネル展示や、乳がん早期発見のシンボルである「ピンクリボン」にちなみ、ウェルネスさがみはらや市内の観覧車がピンク色にライトアップされます！

**日時** 10月1日(火)～31日(木) 17:00～22:00  
**場所** ウェルネスさがみはら さがみ湖MORIMORI (旧さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト)  
**問合せ先** 健康増進課 成人保健班(☎042-769-8322)



#### 受けてる？がん検診

がんは早期発見し、治療すれば9割が治る病気です。早期には自覚症状がほとんどないがんを、検診で見つけましょう！

### 出張運動教室やっています!!

健康運動指導士等があなたのもとへ出張します！肩こり・腰痛予防のためのストレッチや筋力アップ体操など、どこでもできる運動ミニ講座を開催します。

**対象** 市内在住・在勤の団体や中小企業など(おおむね20歳～69歳)  
 ※1開催につき10人～50人程度参加可能  
 ※申請団体が指定した場所に伺いますが、会場使用料、講師の駐車代が生じる場合はご負担ください。

**申込** 緑保健センター ☎042-775-8816  
 緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414  
 中央保健センター ☎042-769-8233  
 南保健センター ☎042-701-7708  
 または市ホームページ(二次元コード)を参照ください。





# 運動

## 橋本歩こうウォーキング

橋本公民館に集合して、尾根緑道コース(約7km)をウォーキングします。コースは、橋本公民館～寿橋(準備体操)～三つ目山公園～尾根緑道～鮎の道～パークセンター～多摩境駅～坂本橋～三つ目広場(クールダウン、一時解散)～橋本公民館

**日時** 10月5日(土) 9:00～12:00  
**場所** 橋本公民館(集合)  
**問合せ先** 橋本公民館(☎042-771-1051)



## 麻溝地区スポーツフェスティバル

自由参加で誰もが気軽にスポーツに親しめます。種目に参加するとスタンプがもらえ、たまると景品を受け取れます。

**日時** 10月6日(日) 9:00～12:00  
**場所** 麻溝小学校校庭・体育館  
**問合せ先** 麻溝公民館(☎042-778-2277)



## 大沢健康づくり教室 大沢健康フェスティバル

どなたでも楽しめるポッチャ教室、健康づくり普及員による体力や体年齢の測定、大沢地域包括支援センターによる介護・福祉用具展示・体験など盛りだくさんの企画です。どうぞお気軽にご参加ください!

**日時** 10月6日(日) 13:00～15:00  
**場所** 大沢公民館 **定員** 50名(申込順)  
**申込** 9/3～10/6(窓口か電話)(当日申込受付併用)  
**問合せ先** 大沢公民館(☎042-762-0811)



## 中央地区スポーツフェスタ 健康測定

子どもから高齢者まで実施できる簡単な体力測定(握力/足指力/イス座り立ちテスト)

**日時** 10月6日(日) 9:00～11:30  
**場所** 中央小学校校庭  
**問合せ先** 健康づくり普及員 松田(☎042-755-6940)

## 健康ウォーキング

要申込

健康づくりを継続的に行っていくきっかけづくりとして、「ウォーキング」を実施します。

**日時** 10月10日(木) 9:00～12:00  
**場所** 麻布大学いのちの博物館  
**対象** 館区内在住・在勤の方  
**定員** 25名(申込順)  
**申込** 9/18～10/5(窓口か電話)  
**問合せ先** 清新公民館(☎042-755-8000)



## 市制施行70周年記念 さがみはらスポーツフェスティバル2024

子どもから高齢者の方まで、さまざまなスポーツ・パラスポーツを、気軽に楽しく体験いただけるイベントです。ご参加お待ちしております!

**日時** 10月14日(月・祝) 9:30～15:00 ※雨天中止  
**場所** 相模原ギオンスタジアム 他  
**問合せ先** スポーツ推進課(☎042-769-6140)



## 3B体操

要申込

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに老若男女問わず誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

**日時** 10月15日(火) 10:00～12:00  
**場所** 陽光台公民館 **定員** 20名(申込順)  
**申込** 9/15～10/10(窓口か電話)  
**問合せ先** 陽光台公民館(☎042-755-3451)



## 元気倶楽部

橋本地区の健康づくり普及員による体操指導。筋力低下や転倒予防のためのゆっくりとしたストレッチ体操です。

**日時** 10月17日(木) 9:30～11:30  
**場所** 橋本公民館  
**問合せ先** 橋本公民館(☎042-771-1051)

## 健康まつりウォーキング②

要申込

ウォーキングをととして地域住民の親睦と連帯を図り、体力づくりに親しみ、健康づくりの輪を広げることにより、心身ともに健康な生活を目指す。

**日時** 10月19日(土) 8:30～15:30  
**場所** こどもの国方面  
**対象** 小学生以上 **定員** 30名(申込順)  
**申込** 9/15～10/12(窓口か電話)  
**問合せ先** 新磯公民館(☎046-256-1900)

## 健康まつり～体力測定～

気軽に参加できる体力測定を行います。自分の体力を把握して、運動を始めるきっかけにしましょう!

**日時** 10月20日(日) 10:00～15:00  
**場所** 星が丘小学校校庭  
※星が丘地区ふるさとまつりふれあいフェスティバルの1ブースとして実施  
**問合せ先** 星が丘公民館(☎042-755-0600)



## ラジオ体操

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。

楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましょう!

**日時** 10月27日(日) 9:00～10:00  
**場所** 津久井中央公民館  
**問合せ先** 津久井中央公民館(☎042-784-3211)



## チェアヨガ体験教室

要申込

椅子に座って行うヨガ体験教室。床に座りづらい方でも行うことができます

**日時** 10月23日(水) 10:00～11:30  
**場所** 小山公民館 **対象** 館区内在住・在勤の方  
**定員** 25名(申込順)  
**申込** 9/1～10/17(窓口か電話)  
**問合せ先** 小山公民館(☎042-755-7500)

## 星が丘地区ふるさとまつりふれあいフェスティバル

子どもから高齢者まで実施できる簡単な体験(ピンポン玉移し・握力測定)

**日時** 10月20日(日) 10:00～15:00  
**場所** 星が丘小学校校庭  
**問合せ先** 実行委員会事務局(☎042-755-9955)

## 健康ウォーキングセミナー

要申込

「底沢!照手姫の七ツ淵と桂林寺」をウォーキング

**日時** 10月9日(水) 午前中(千木良公民館9:00集合)  
**場所** 相模湖 底沢方面 **申込** 9/15～10/6(窓口か電話)  
**問合せ先** 相模湖公民館(☎042-684-2377)

## 女性の健康教室

～女性ホルモンを知ってココロとカラダをコントロール～

JCHO相模野病院婦人科腫瘍センター  
顧問上坊敏子医師による更年期に関する講演

要申込

**日時** 10月17日(木) 14:00～16:00  
**場所** ウェルネスさがみはら  
**定員** 100名(申込順)  
**申込** 9/20～10/16(電話か二次元コード)  
**問合せ先** コールセンター(☎042-770-7777)



## 生活習慣病予防教室

～血管年齢測って分かる!生活習慣病予防のヒケツ～

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、生活習慣病のメカニズムや健康的な生活習慣を学びます。

**日時** ①10月1日(火) ②10月23日(水) 10:00～11:30  
**場所** ①ウェルネスさがみはら ②南保健福祉センター **要申込**  
**定員** 各15名(申込順) **対象** 今年度20歳～69歳の方  
**申込** ①8/19～9/30 ②9/19～10/22  
(窓口か電話、市ホームページ(二次元コード))  
**問合せ先** ①中央保健センター(☎042-769-8233) ②南保健センター(☎042-701-7708)



## 楽しく体操講座②

要申込

楽しく体操を楽しもう!!今回のテーマは「親子ヨガ」

**日時** 10月29日(火) 9:30～12:00  
**場所** 新磯公民館 **対象** 親子(子は小学生以下)  
**定員** 15名(申込順)  
**申込** 9/15～10/25(窓口か電話)  
**問合せ先** 新磯公民館(☎046-256-1900)



## 新磯元気倶楽部⑦

要申込

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。みんなで楽しく運動し、元気な身体をつくりましょう!!途中からの参加もOKです!!

**日時** 毎月第4火曜日(全12回)10:00～11:30  
※9月までは実施済。  
**場所** 新磯公民館  
**対象** 65歳以上 **定員** 6名(申込順)  
**申込** 9/15～10/20(窓口か電話)  
**問合せ先** 新磯公民館(☎046-256-1900)



## 相模湖市民健康まつり

～みんなで伸ばそう健康寿命～ ※相模湖ふれあい広場2024・足こぎスワン世界大会と同時開催

**日時** 10月6日(日) 10:00～12:00  
**場所** 県立相模湖公園(芝生広場) 申込不要・参加自由  
★健康アトラクションDISCO WORLD体験  
(懐かしいディスコサウンドでエクササイズ)  
①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ 各回20分  
★New sports体験(ラダーゲッターに挑戦)10:00～  
★体力測定、血管年齢測定10:00～  
**問合せ先** 相模湖公民館(☎042-684-2377)

# 講演・セミナー

## 骨粗しょう症予防事業

～骨密度測定 de 骨元気アップセミナー～ 要申込

骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話  
(食事や運動などの日常生活で気をつけることに関する講義)

**日時** 10月25日(金) 9:30/10:30/11:30  
**場所** 緑区合同庁舎  
**定員** 各15名(申込順)  
**対象** 今年度20歳～70歳の方  
**申込** 9/19～10/24(電話)  
**問合せ先** コールセンター(☎042-770-7777)

