

明記のないものは…
●先着順●当日会場へ●午前8時
30分前受け付け●費用は無料
●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのない
ようおかけください

石名坂温水プール

◆臨時休館のお知らせ 9月7日(火)～10日(金)は機械保守点検などのため休館します。

◆オープン教室水中ウォーキング 9月2日(水)、16日(水)、30日(水)午後2時～3時。各日15人。費200円(プール入場料別途)。

◆石名坂早朝教室 10月2日～11月6日毎週土曜日午前7時30分～9時、全6回。泳力認定進級テストで10級以上を持つまたはクロールで50m以上泳げる市内在住・在学の小・中学生30人(抽選)。費6000円。

◆いちびっこ水泳教室 10月6日～12月22日(11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週木曜日◎10月8日～12月10日毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全10回。市内在住・在園の2015年4月2日～18年4月1日生まれの方各15人(抽選)。費1万円。

◆小学生水泳教室 10月6日～12月22日(11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週木曜日◎10月8日～12月10日毎週金曜日。いずれも午後5時～6時、全10回。市内在住・在学の小学生各20人(抽選)。費1万円。

◆泳力認定水泳教室① 10月6日～12月22日(11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週木曜日。ともに午後6時～7時、全10回。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生各15人(抽選)。費1万円。

◆泳力認定水泳教室② 10月8日～12月10日毎週金曜日午後6時～7時、全10回。泳力認定進級テストで15～11級を持つ小学生15人(抽選)。費1万円。

◆⑦～⑩は9月11日(土)～16日(木)(14日(火)を除く)に来館で。

太陽の家体育館

◆サウンドテーブルテニス体験の集い 9月18日(土)午前9時30分～11時30分。障がいのある方20人。費ファクスに住所・氏名・年齢・電話番号、障がいの種類を書いて、太陽の家体育館へ。

サウンドテーブルテニス大会

とき 10月17日(日)午前9時～午後1時
対象・定員 市内在住・在勤の18歳以上の方50人
申し込み 9月30日(木)までにファクスに住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、太陽の家体育館へ

秋葉台文化体育館

◆秋葉台文化体育館オープン教室 ◎ボディシェイプ…☆9月1日～29日毎週水曜日午前9時30分～10時40分。各日40人。☆9月4日～18日毎週土曜日午前10時～11時10分。各日30人。☆9月7日～28日毎週火曜日(21日を除く)午前9時30分～10時40分。各日40人。◎朝のリフレッシュヨガ…9月6日～27日毎週月曜日(20日を除く)午前9時30分～10時40分。各日40人。◎ピラティス…9月7日～28日毎週火曜日(21日を除く)午後1時30分～2時40分。各日30人。費1回400円。

◆プレス工業陸上競技部 親子ランニングクリニック 9月20日(祝)午前9時～10時30分。※雨天中止。市内在住・在学の小学生と保護者20組。費800円。9月5日(日)午後1時30分から電話で。
◆サイクルオープンDay 9月26日(日)正午～午後4時。※雨天中止。駐車場を自転車の練習場所として提供します。100人。※小学3年生以下は保護者同伴。費200円。

秩父宮記念体育館

◆高齢者たいそう講座～ロコモ体操で元氣なからだ 9月30日～10月14日毎週木曜日午前9時30分～10時45分、全3回。これから運動を始めようとしている60歳以上の方7人。費2400円。9月8日(火)午前9時から電話で。

◆ママのためのピラティス 9月30日～11月18日毎週木曜日◎午前9時30分～10時30分◎午前11時～正午、全8回。子育て中の母親など各10人。※子どもの同伴可。費6400円。9月9日(火)◎は午前9時、◎は午前11時から電話で。

◆高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～JIZAI体®エクササイズ 9月27日～11月15日毎週月曜日(10月11日、11月8日を除く)午前9時15分～10時15分、全6回。60歳以上の方12人。費4800円。9月14日(火)午前9時から電話で。

◆簡化24式太極拳(初級) 9月28日～11月16日毎週火曜日午後1時15分～2時45分、全8回。18歳以上の方20人。費6400円。9月14日(火)午後1時30分から電話で。

鵠沼運動公園

◆フィットネスフラ(ビギナー) 10月1日～11月26日毎週金曜日(10月29日を除く)午前11時20分～午後0時20分、全8回。八部公園2階ロビー。18歳以上の方16人。費6400円。9月10日(金)午前9時45分から電話または来館で。

◆パレトン 10月5日～12月14日毎週火曜日(11月23日を除く)午後1時30分～2時30分、全10回。八部公園2階ロビー。18歳以上の方16人。費8000円。9月14日(火)午前9時45分から電話または来館で。

◆お母さんのためのピラティス 10月8日～11月26日毎週金曜日(10月29日、11月5日を除く)午前9時45分～10時45分、全6回。八部公園2階ロビー。子育て中の母親など10人。※子どもの同伴可。費4800円。9月17日(金)午前9時45分から電話または来館で。

◆⑦ステップアップ水泳 10月5日～12月14日毎週火曜日(10月26日、11月23日を除く)午後1時50分～3時、全9回。八部公園プール。クロールで25m以上泳げる18歳以上の方15人(抽選)。費8100円。

◆⑧らくらく健康体操 10月6日～12月22日(10月27日、11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月8日～12月10日(10月29日を除く)毎週金曜日。ともに午前10時20分～11時30分、全9回。八部公園プール。18歳以上の方各15人(抽選)。費8100円。

◆⑨ナイター水泳 10月6日～12月22日毎週水曜日(10月27日、11月3日、24日を除く)午後7時～8時15分、全9回。八部公園プール。18歳以上の方15人(抽選)。費8100円。

◆⑩初級水泳 10月8日～12月10日毎週金曜日(10月29日を除く)午後1時50分～3時、全9回。八部公園プール。18歳以上の方15人(抽選)。費8100円。

◆⑪～⑬は9月8日(火)～14日(火)に来館で。

◆⑭末就学スイム 10月5日～12月14日(10月26日、11月23日を除く)毎週火曜日◎10月6日～12月22日(10月27日、11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(10月28日、11月4日を除く)毎週木曜日◎10月8日～12月10日(10月29日を除く)毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全9回。八部公園プール。市内在住・在園の2015年4月2日～17年4月1日生まれの方各15人。費9000円。

◆⑮初級こどもスイム 10月5日～12月14日(10月26日、11月23日を除く)毎週火曜日◎10月7日～12月16日(10月28日、11月4日を除く)毎週木曜日。ともに午後5時～6時、全9回。八部公園プール。市内在住・在学の小学生各15人(抽選)。費9000円。

◆⑯泳力認定こどもスイム 10月5日～12月14日毎週火曜日(10月26日、11月23日を除く)午後6時～7時、全9回。八部公園プール。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生15人(抽選)。費9000円。

◆⑰泳力認定こどもスイム 上級クラス 10月7日～12月16日毎週木曜日(10月28日、11月4日を除く)午後6時～7時、全9回。八部公園プール。泳力認定進級テストで9級以上を持つ小・中学生15人(抽選)。費9000円。

◆⑱カヌー教室 10月2日～30日毎週土曜日午前11時～正午、全5回。引地川ほか。市内在住・在学の小学生10人(抽選)。費7500円。

◆⑲～⑳は9月15日(火)～20日(祝)に来館で。

スポーツ推進課

◆藤沢市民総合体育大会【スポーツクライミング競技】 9月19日(日)。県立山岳スポーツセンター。※詳細は藤沢市体育協会のホームページをご覧ください。☎東☎090(4393)8690またはスポーツ推進課。

【自転車競技】 10月9日(土)。鵠沼海浜公園スケートパーク。※詳細は藤沢市体育協会のホームページをご覧ください。☎植村☎070(8953)0635またはスポーツ推進課。

SPORTS LIFE

スポーツライフ

お問い合わせ…申し込み…費用



特集 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

元気に暮らせる習慣づくりを応援します

10分多くからだを動かすプラス10



ふじさわ歩くプロジェクト

歩くことは誰でも気軽にできる運動です。市では新しい生活様式に合わせて、まずは歩いてみる「ふじさわ歩くプロジェクト」を進めています。歩いて見つかる市の魅力をSNSで投稿したり、スマホでも見られる特設サイトで、各地区の見どころを巡るウォーキングマップを活用したりするなど、歩く楽しみを広げてみませんか。

○各地区のウォーキングマップは、市役所本庁舎、保健所、各市民センター・公民館で配布しています

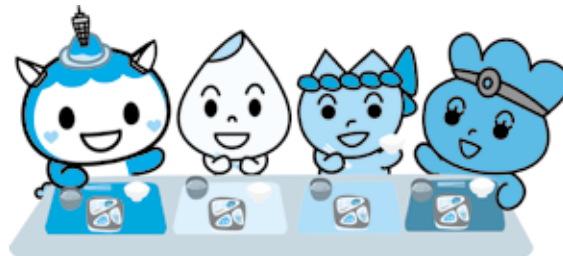
○特設サイトは、市のホームページの健康づくり課のページまたは右記の2次元コードからご覧ください

○屋外の運動時は、熱中症予防対策をしましょう



バランスの良い食生活

毎日の食事は、健康づくりの基本です。毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえるよう心掛けると、栄養バランスが整います。特に若い世代は副菜(野菜)が不足しがちです。8月31日は「やさいの日」です。国では、生活習慣病予防のために、1日に野菜350g以上を食べることを目標としています。2019年国民健康・栄養調査によると、成人男女の平均野菜摂取量は約280gです。野菜たっぷりの汁物、野菜炒めなど、野菜料理を普段の食事に一皿プラスしてみましょう。



禁煙にチャレンジ!

禁煙を考えている方、思い立ったら、そのときがやめるチャンスです。市では、禁煙したいあなたをサポートします。

ふじさわ禁煙サポート

禁煙を希望する方の相談を随時受け付けています。その人に合った方法で、6カ月間しっかりサポートします。**申し込み** 健康づくり課へ



健康に楽しく毎日を送るためには、運動、バランスの良い食生活、禁煙、定期的に健診・がん検診を受けることが大切です。子育てや仕事で忙しい方も、自分の生活習慣を見直してみませんか?
問い合わせ
健康づくり課☎(50)8430、☎(50)0668

公園を活用した健康づくり講座～烏森公園・鵠沼

健康遊具の使い方、正しいウォーキング方法を学びませんか。

とき 9月29日(水)
◎午前9時30分～10時30分◎午前11時～正午
※雨天中止

ところ 烏森公園
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方各回15人(先着順)

申し込み・問い合わせ
8月31日(火)から電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ



ウォーキングマップづくり講座～歩いて発見!辻堂の魅力を伝えよう!

とき 9月30日(木)、10月7日(水)午前9時30分～正午、全2回

ところ 辻堂公民館
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方10人程度(先着順)
申し込み・問い合わせ

9月1日(火)から電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ

からだを知る健康チェック

40歳以上の肥満の人が増えています。日頃から、定期的に健診・がん検診を受けて自分のからだを知りましょう。
※詳細は「成人検診のお知らせ」または市のホームページの健康づくり課のページをご覧ください



生活習慣病予防相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が食事や運動などの相談をお受けします。仕事などで来所できない場合は、別日または郵送での相談も行っています。

とき 9月28日(火)◎午前9時◎午前10時◎午前11時
※1人30分程度

ところ 保健所
申し込み

9月14日(火)までに電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、健康づくり課へ

生活習慣病対策講座・慢性腎臓病(CKD)編～健康の要!腎臓を守ろう

CKD予防の食事の秘訣などを学びます。

とき 10月6日(水)午前10時～正午
ところ 市役所本庁舎
対象・定員 市内在住・在勤の方30人(先着順)

申し込み・問い合わせ
9月1日(火)から電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、☎(86)6065へ

