

明記のないものは… ●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます

市の圏の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。

六会市民センター ☎(90) 0203 ☎(83) 2298

●かめの子学級公開講座 家族みんなでリズムのってあそぼう 6月20日(出)午前9時30分～11時30分。リズムあそび、工作。講師=ひよこリズム代表中川利恵氏。1歳6カ月～3歳11カ月の子と家族10組(1家族4人まで、抽選)。

●片瀬市民センター ☎(29) 7171 ☎(25) 8907

●楽しく子育て～えのしま かたせ子育て応援メッセ 6月17日(出)午前10時～11時30分。未就園児と保護者25組(抽選)。

●片瀬しおさいセンター

●スマホお助け隊 6月18日(出)午前9時15分～9時55分◎午前10時～10時40分◎午前10時45分～11時25分◎午前11時30分～午後0時10分。スマホの使い方に関する個別相談。講師=(特非)ITサロン藤沢。各回3人(抽選)。

●御所見市民センター ☎(49) 1221 ☎(48) 5807

●おひざのうえのおはなしかい 6月9日(出)午前11時～11時30分。絵本の読み聞かせ。乳幼児と保護者。

●明治市民センター ☎(34) 5660 ☎(33) 5727

●若くならう学級公開講座「古典文学への誘い～伊勢物語の恋と雅」 7月9日(出)午後1時30分～3時30分。講師=吉田輝義氏。30人(抽選)。

●遠藤市民センター ☎(86) 9611 ☎(87) 3008

●文学講座 源氏物語～「桐壺」巻を読む 6月23日(出)午前10時～11時30分。講師=(一社)日本カルチャー協会認定講師井川亜紗子氏。成人15人(抽選)。

●ママと一緒にリトミック 6月27日(出)午前10時30分～11時30分。講師=ひよこリズム代表中川利恵氏。1歳6カ月～3歳11カ月の子と家族10組(1家族4人まで、抽選)。

●夜活～リフレッシュヨガ 6月12日(出)午後7時～8時。講師=小野寺マナ氏。成人20人。

●おはなしのへや 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 ☎(87) 1110

●サークル共催「フォークダンスを踊りましょう!」 6月5日(出)、12日(出)、26日(出)午後1時～3時。フォークダンスの体験。講師=サークル「ピクニック」講師鈴木郁子氏。20人。

●湘南台市民センター ☎(45) 3070 ☎(45) 1604

●バドミントン・卓球開放 6月4日(出)◎午前9時◎午前9時55分◎午前10時50分、◎11日(出)◎午後1時30分◎午後2時25分◎午後3時20分。

●バドミントン・卓球夜間開放 6月18日(出)◎午後6時◎午後6時55分◎午後7時50分。◎1回50分。

●ななこルーム(保育専用室開放) 6月3日(出)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

●おはなしの会 6月6日(出)午前10時30分～11時15分。お話を絵本の読み聞かせ。

●卓球開放 6月14日(出)午後1時30分～4時。24人。

●津紀元元気講座・昭和歌謡の歌姫熱唱のJazzを聴く! 6月16日(出)午後1時30分～3時。出演=西澤早苗氏(ボサノヴァギター弾き語り)。80人。

●おもちゃの病院 6月14日(出)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後3時まで)。

●おはなしの会 6月24日(出)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。

●おもちゃの病院 6月20日(出)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

●おはなしの会 6月3日(出)、17日(出)午前11時～11時30分、6日(出)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなしかい 6月19日(出)午前11時～11時30分。

市民センターの生涯学習事業

健康寿命延伸をめざして 今日から始める高血圧予防と食から始める健康づくり

5月17日は世界高血圧デー

現在、日本には約4000万人もの高血圧患者がいると推定され、実際に治療を受けている人はわずか2割程度といわれています。また高血圧は、自覚症状が少ないため「サイレント・キラー」と呼ばれています。

高血圧予防のカギは「減塩」と「生活習慣の改善」!

今からできる!減塩のコツ

日本人の食塩摂取量の一泊あたりの目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満ですが、実際の食塩摂取量は平均9.6gで、目標量より高い状況となっています。

- 汁物は具だくさんにする
●麺類の汁は残す
●醤油などの調味料は「かける」より「つける」
●塩分が多く含まれる漬物や加工食品などは量や頻度に気をつける
●スパイスや香辛料を活用する
●食品に記載されている栄養成分表示(食塩相当量)を確認する

生活習慣改善ポイント

- 適度な運動…ウオーキングなど無理なく続けられる運動を習慣にしましょう
●十分な睡眠…質の良い睡眠を確保することで、心身の健康を保ちます
●ストレス管理…趣味やリラックスできる時間を作り、ストレスをためないようにしましょう
●節度ある飲酒…飲酒量が多い方は、適量を心がけましょう

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

毎日の「食」は、私たちが生きていくために必要なものです。自分や家族のために、「食」について考えてみませんか。

食育は大人こそ!自分の食事と健康を意識してみませんか?

ちょっとした心がけと工夫で、健康的で心豊かな食生活が送れます。普段の食生活を振り返って、できることから始めてみましょう。

- 主食・主菜・副菜を意識する
●毎回の食事に野菜料理を食べる
●減塩を心がける
●ゆっくりよく噛んで食べる
●家族や仲間と食事を楽しむ
●食の安全に気をつける
●地元の食材や季節の食材を取り入れる
●食品ロス削減を心がける
●和食や行事食などを大切にす

生活習慣病予防相談

専門家に相談しませんか?「生活習慣病予防相談」

保健師・管理栄養士に高血圧などの生活習慣病に関する相談ができます。

とき 6月23日(出)◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分(1人30分)
ところ 保健医療センター
申し込み 6月9日(出)までに電話するか、氏名・電話番号をファクスで(公財)藤沢市保健医療財団☎(88) 7311、☎(86) 6065へ
※就労などで来所できない場合は、別日またはオンラインでの相談も可

高血圧の基準をチェック!

- 医療機関での血圧測定
収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上
●家庭での血圧測定
収縮期血圧135mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
※高血圧の診断基準は、医療機関での測定値と家庭での測定値で異なります

早期発見のために、健診と自宅での血圧測定を

毎年健康診断を受けましょう

定期的な健診で、自身の血圧の状態を把握することが大切です。また、肥満は高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。適正体重を意識しましょう。

体格指数BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIは18.5以上25未満が適正です

家庭用血圧計で毎日血圧を測りましょう

自宅で継続的に血圧を測ることが高血圧の早期発見・予防につながります。血圧はリラックスした状態で1～2分安静にしてから測定しましょう。原則2回測定し、その平均値を記録してください。

食育講演会

食育は大人こそ! 毎日の健康を守り続けるための超シンプル食事術

とき 6月19日(出)午後2時～4時、7月3日(出)～21日(出)
ところ ②保健所、①アーカイブ配信
講師 日本栄養大学特任教授 新開省二氏
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方②は100人(先着順)、①は定員なし
申し込み 6月1日(出)午前9時から②は11日(出)までに市の圏の「電子申請」から、または電話するか氏名・電話番号をファクスで健康づくり課へ、④は7月21日(出)までに市の圏の「電子申請」から

食育に関する情報

市の圏の健康づくり課のページやInstagramでは、食育推進計画の詳細や食育の取り組み、イベント、レシピなどを紹介しています。

食育の推進 ふじさわ食育ひろば

高血圧は、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こすといわれています。健康でいきいきとした生活を送るため、生活習慣と食について考えてみませんか。

問い合わせ
健康づくり課☎(50)8430、☎(28)2280



歩いて健康になろう!

ふじさわ歩くプロジェクト

「ふじさわ歩くプロジェクト」のInstagramでは、日々の健康につながる情報をお届けしています。

