健康づくり課 ☎(50)8430 FAX(50)0668

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」

元気に楽しく毎日を送るためには、運動、バランスのよい食生活、禁煙、定期的に健(検)診を受けることが大切です。

◎自分の体を知ろう！

40歳以上の肥満の人が増えています。定期的に健診・がん検診・歯科健診を受けて、自分の体を知りましょう。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。

健康支援プログラム

個々の健康状態に合わせて生活習慣を改善する6カ月間のプログラムです。保健師・管理栄養士・運動指導員がサポートします。

ところ 保健医療センター

対象 市内在住の18歳以上の方

申し込み (公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311へ

◎からだを動かす10分多くプラス10

体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、認知症予防にもつながります。徒歩や自転車で外出する、エレベーターではなく階段を使うなど、今より10分多く体を動かす「プラス10」を意識しましょう。

ふじさわ歩くプロジェクト

歩いて見つけた市の魅力をSNSで投稿したり、特設サイトやウォーキングマップを活用して各地区の見どころを巡ったりして、歩く楽しみを拡げませんか。

※詳細は左記の2次元コードからご覧ください

◎バランスのよい食生活

1日3回食べることは、必要な栄養を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉・魚などのおかず)、副菜(サラダや汁物)をそろえると栄養バランスが整います。

◎禁煙にチャレンジ！

「ふじさわ禁煙サポート」では、禁煙の相談を行っています。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

◎働く世代の健康づくり

市では、働いている方の健康づくりに役立つ動画などを市のホームページの健康づくり課のページで公開しています。

生涯学習総務課生涯学習活動推進室 ☎(25)8890 FAX(25)8891

ふじさわ探キュン講座(江の島)

「Love江の島！もっと知りたい！楽しみたい！」をテーマに、江の島の景観散策や片瀬漁港の見学などを通して、江の島の成り立ちや歴史、自然を学ぶ講座です。

とき 10月17日㈫午前9時～11時、24日㈫午前9時～11時30分、全2回

※荒天中止

ところ 江の島周辺

講師 新江ノ島水族館職員ほか

対象・定員 全回参加できる市内在住・在勤・在学の方20人(抽選)

費用 無料

申し込み 9月29日㈮〈必着〉までに市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、またはEメールの件名を「江の島」とし、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を書いて、生涯学習総務課生涯学習活動推進室✉fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ

※抽選結果は応募者全員にお知らせします

生涯学習総務課生涯学習活動推進室 ☎(25)8890 FAX(25)8891

放送通信講座「ふじさわ宇宙散歩」

宇宙・星・神話・星座などを学ぶ「ふじさわ宇宙散歩」の世界へ一緒にでかけてみませんか。

放送日 10月10日～11月28日毎週火曜日午前10時30分～11時(再放送は同週土曜日午後1時～1時30分)、全8回

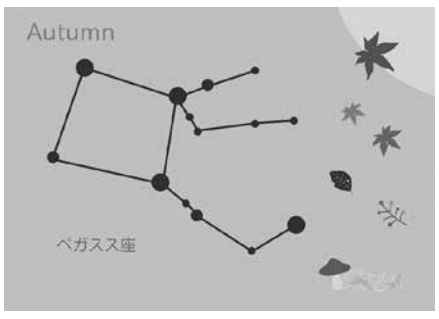
※スクーリングあり〈2024年1月13日㈯午後5時30分～7時。湘南台文化センターこども館。100人(抽選、別途申し込み)〉

講師 湘南台文化センターこども館宇宙劇場担当職員

受講方法 レディオ湘南(FM83・1MHz)または市のホームページの生涯学習総務課のページから

申し込み 9月26日㈫〈必着〉までに市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、またははがき・ファクス・Eメールに「星空」、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を書いて、生涯学習総務課生涯学習活動推進室〈〒251-0053本町1-12-17〉✉fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jpへ

※電子データのテキストを希望する方は「電子申請・申請書ダウンロード」からお申し込みください



保健所の駐車場利用制限のお知らせ

保健所の建物外部の改修工事を行います。

工事に伴い、駐車スペースの確保が難しくなるため、車で来所する方は奥田公園駐車場など近隣の有料駐車場をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間 8月下旬～2024年1月下旬

※詳細は市のホームページの地域保健課のページをご覧ください

問い合わせ 地域保健課☎(50)3592、FAX(28)2020

スポーツ

凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

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

※電話番号などは間違いのないようおかけください

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆スポーツ体験会 9月2日㈯◎午後1時30分…シャフルボード・ボッチャ。3日㈰◎午前9時…フライングディスク・ダーツ◎午後1時30分…卓球。9日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。10日㈰◎午前9時…シャフルボード・ボッチャ◎午後1時30分…ソフトバレーボール。16日㈯◎午前9時…シャフルボード・フライングディスク。17日㈰◎午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。24日㈰◎午前9時…ローリングバレーボール◎午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。30日㈯◎午前9時…シャフルボード・フライングディスク◎午後1時30分…ダーツ・ボッチャ。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆㋐未就学児 親子リトミック 10月2日、23日、30日、11月6日、13日、12月4日毎回月曜日午前9時30分～10時30分、全6回。2・3歳児と保護者12組(抽選)。費3500円。

◆㋑ベビーアンドママスキンシップヨガ 10月5日～26日毎週木曜日午前11時15分～正午、全4回。生後1カ月健診を受診した8カ月頃までの子と、医師に運動が承諾されている母親10組(抽選)。費3500円。

◆㋒年中たいそう 10月5日～11月16日(11月2日を除く)毎週木曜日午後3時30分～4時30分、全6回。市内在住・在園の年中児15人(抽選)。費5700円。

◆㋓小学生逆上がり 10月20日～11月24日(11月3日を除く)毎週金曜日午後5時～6時10分、全5回。市内在住・在学の小学2・3年生20人(抽選)。費4800円。

申㋐～㋓は9月1日㈮～7日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081

◆年中・年長スイム ㋐10月17日～12月12日毎週火曜日午後4～5時、㋑10月18日～12月13日毎週水曜日午後3～4時、㋒10月5日～11月30日毎週木曜日午後4～5時。いずれも全9回。市内在住・在園の年中・年長児㋐㋒15人、㋑10人。費9300円。申9月1日㈮から(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆ベビースイムDay 9月11日㈪午前9時30分～正午。0歳6カ月～6歳の未就学児と保護者。※保護者1人につき子ども2人まで。費プール入場料。

八部公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆㋐カヌー教室 10月7日～11月4日毎週土曜日◎午前9時30分～10時30分◎午前11時～正午、全5回。屋外プールほか。市内在住・在学の小学生各10人(抽選)。費7800円。

◆㋑神奈川フューチャードリームスベースボールスクール 10月18日～11月22日毎週水曜日午後3時30分～4時30分。野球場。小学1～3年生各日20人(抽選)。費1500円。

申㋐㋑は9月1日㈮～7日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆障がい者ふれあいテニス(開放) 9月9日㈯、15日㈮午前9時30分～11時30分。テニスコート。障がいのある方。

かながわパラスポーツフェスタ2023

どなたでも楽しめるパラスポーツの運動会を開催します。

とき 10月7日㈯午後1時～6時

ところ 県立スポーツセンター

問い合わせ 県スポーツ課☎045(285)0798または市スポーツ推進課☎内線6767、FAX(50)8433