



参加者募集 さあ！健康寿命をのばそう！

お申し込みが必要です

☎6月3日(月)9:00から電話で、花見川保健福祉センター健康課へ
☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

ちばし いきいき体操 体験教室

椅子に座ってDVDを観ながら行う手足の筋力体操と、お口の体操です。
週1~2回、適切な運動を継続することで、年齢に関わらず筋力は必ず向上します！
ぜひ一度体験してみませんか？

日時 7月18日(木)10:00~12:00
場所 花見川保健福祉センター2階
定員 先着10人

地域の仲間と一緒に取り組んでみたい団体には、出張体験教室も行っています。
健康課までご相談下さい。



第13回 花島コミュニティまつり

花島コミュニティセンターの年中行事
では最大のイベントです。
ダンスや合唱、ブラスバンドなど、活
動サークルが日頃の成果を発表します。
1日中楽しめるイベントですので、ぜ
ひご来場ください。

日時 6月9日(日)9:00~16:00
申込方法 当日直接会場へ
☎花島コミュニティセンター
☎286-8822 ☎286-8826

第5回 2AW 千葉コミュニティプロレス

日時 6月8日(土)14:00~16:00
(13:00開場)
会場 幕張コミュニティセンター
体育館
内容 プロレス3試合&ちびっこ
プロレス体験教室
定員 200人
申込方法 当日直接会場へ

☎幕張コミュニティセンター
☎272-5001 ☎271-5894

寄席 花見川亭

畑コミュニティセンターおなじみの花
見川亭。第44回目開催します！
笑い過ぎ注意！乞うご期待！！

日時 6月8日(土)14:00~16:00
会場 畑コミュニティセンター
対象 小学生以上の方
定員 45人
費用 500円
申込方法 直接または電話で、畑コ
ミュニティセンター☎273-
5454

☎同センター ☎前記 ☎271-4894

各種市民相談 無料

暮らし相談…日常生活での心配ごとなど
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談など
金曜日 9:00~16:00
行政相談…行政活動全般に関する相談
6月4日(火) 9:00~16:00
*面談希望の方は、あらかじめお電
話ください。不定休があります。

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
(裁判所で訴訟・調停中のものは不可)
月曜日、6月26日(水)13:00~16:00
定員=各6人(多数の場合抽選)。
1人30分間。
各相談日の2週間前の9:00から
1週間前の17:00までに電話で申
し込み。電子申請も可。
住宅相談…不動産売買・賃借など
6月19日(水) 10:00~15:00
6月5日(火)9:00から電話で申し込
み(先着8人)。

花見川区役所市民相談室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
花見川区地域づくり支援課
☎275-6213 ☎275-6799

今月の区役所休日開庁日
6月9日(日)9:00~12:30

誤嚥性肺炎について学ぼう！~むせる、咳き込みからわかること~

誤嚥性肺炎は高齢者の肺炎で亡くなる原因の大部分を占めています。誤嚥性肺炎についての正しい知識と、
予防につながる日常生活のポイントについて医師が講演します。

講演終了後に歯科衛生士による誤嚥性肺炎を予防する体操の紹介や口腔ケアのポイントをお伝えします。

日時 6月26日(水)
13:30~15:30

会場 花見川保健福祉センター3階
定員 36人



おいしく減塩講座

腎臓の働きやしきみと、腎疾患・CKD(慢性腎臓病)の予防に必要なことについて医師が講演します。
また、腎臓を守るために必要な減塩の取り入れ方について管理栄養士よりポイントをお伝えし、調理実
習を行います。おいしく減塩生活を始めてみませんか？

日時 ①7月17日(火)13:30~15:00
②7月23日(火)10:00~13:00
全2回

会場 花見川保健福祉センター2階
内容 ①医師講演会 「知っていますか？腎臓のこと~腎臓の病気とその予防について~」
②食の実践教室 「上手に減らしお！食事の工夫」
定員 16人 *①のみの参加も可。

腎臓にやさしい
食事を知りましょう

減塩

腎臓の働きを
知っていますか

健康ひろば

花見川保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。
参加する際は、体調を確認の上、お越しください。
*各相談については、随時予約を受け付けています。

相談・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	6/7(金)・13(木)・18(火)・27(水) ・7/3(火)9:30~15:00	離乳食や生活習慣病予防などの食事について管理栄養士が相談に応じます。 食事の記録、健診データなどあればご持参ください。*特定保健指導 を受けている方は除く。	各4人	②
精神保健福祉相談	6/11(火)10:00~12:00 6/27(木)14:00~16:00	憂うつ・眠れない・不安・引きこもっている・イライラなど、こころの健康で お悩みの方または家族を対象に、精神科医による相談を行います。	各3人	③
歯科衛生士による ④成人歯科相談 ⑤こどもの歯科相談	6/12(水)9:30~15:00	④歯周病予防など歯の健康について相談ができます。 ⑤乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	④4人 ⑤8人	②
健康相談・禁煙相談	6/13(木)・27(木)10:00~14:30	生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙、介護予防などについて、保健師 が相談に応じます。希望者には身体機能測定を実施します。*介護認定を 受けている方は除く。	各3人	②
女性のための健康相談	7/3(水)10:00~12:00	妊娠・出産に関すること、思春期から更年期・高齢期の女性の心と身体につ いて、助産師が相談に応じます。	2人	①
離乳食教室	7/12(金)13:00~15:00 15分前から受付	2・3回食の離乳食の進め方のお話しと、試食を行います。 対象=生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。食材費=200円 離乳食についての動画公開中。 千葉市 離乳食	16組	②
母親&父親学級	①7/10(火)9:30~12:00 または13:00~15:30 ②7/18(木)13:00~15:30 全2回	妊娠や出産・育児についての講義や実習を行います。 対象=9~12月までに出産を迎える方とパートナー(子どもの参加不可)。 申込方法=6/10(月)までに電話または電子申請(応募者多数の場合抽選)。 花見川区母親&父親学級	12組	①

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎6月3日(月)9:00から電話で、花見川保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉市 花見川区健康課](#)

☎ ①すこやか親子班 ☎275-6295 ②健康づくり班 ☎275-6296 ③こころと難病の相談班 ☎275-6297