

お知らせ
イベント
講座

お口と栄養の健康塾
(3回1コース)

日時	①10月14日(水) 13:30～15:00 ②11月12日(木) 10:00～11:30 ③12月10日(木) 10:00～11:30
場所	西公民館第一講座室、第二講座室
内容	①歯科医師などによる講話、お口のフレイルチェック、お手入れ方法について、体操、マッサージなど ②管理栄養士による講話 ③歯科衛生士による講話、お口のフレイルチェックなど
対象	65 歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	10月7日(水)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

あたまの健康チェック

1 対 1 の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。半年～1 年毎に 1 回、簡単な聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

日時	9月29日(火)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

認知症サポーター養成講座

日時	9月26日(土)10:00～11:30
場所	コミュニティセンター 会議室
内容	認知症の症状、受診、予防についての考え方、接し方、権利擁護について
対象	市内在住の人
定員	15人(申込み順)
申込み	9月25日(金)までに電話または窓口
問合せ	幸手西地域包括支援センター☎(40)3443

からだスッキリ骨盤体操講座(全5回)

日時	9月19日、26日、10月3日、17日、24日 土曜日 15:30～17:00
場所	北公民館レクリエーションホール
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	20人(申込み順)
費用	参加費 400円
持ち物	運動できる服装、タオル、飲み物
申込み	9月4日(金)9:00 から 電話または窓口
問合せ	北公民館☎(42)6221

講座「脳卒中・心臓病にならないために」

日時	10月6日(火)14:00～15:45
場所	ウェルス幸手第 1 会議室
対象	年齢、男女問わずどなたでも
定員	25 人(申込み順)
講師	元日大医学部客員教授
申込み	9月25日(金)までに電話
問合せ	幸手地区更生保護女性会 小森谷さん ☎090(7262)0261

講座「世界骨粗鬆症デー in 幸手 2026」

日時	10月17日(土)13:50～16:30 (受付13:00～)
場所	ウェルス幸手
内容	・医師講話 ・管理栄養士講話 ・イベント 骨密度測定、ロコモ度テスト、血管年齢測定、ベジチェック、体組成測定、血圧測定、各種相談(骨粗鬆症や骨、薬に関することなど)
定員	骨密度測定のみ60人(申込み順) ※骨密度測定の予約がで きなかった人は、相談 ブースで整形外科専門 医から「骨折リスク評 価」を受けられます。
申込み	9月17日(木)から電話
問合せ	健康増進課☎(42)8421

愛の献血

日時	①9月13日(日) 10:00～12:00、13:15～ 16:00 ②9月15日(火) 10:00～11:45、13:00～ 16:00
場所	①エムズタウン幸手 ②幸手市役所

※初めて献血をする人は、本人確認書類をご持参ください。
※都合により日時が変更となる場合があります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

大人の健康相談 (完全予約制)

場所 ウェルス幸手検診ホール
問合せ 健康増進課☎(42)8421

相 談	日 時	定 員	時 間	内 容
成人健康相談	9月11日(金) 10月2日(金)	10 人(申込み順)	1 人 20 分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定	9:00～11:30	15 人(申込み順)	1 人 10 分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	9月11日(金) 10月2日(金) 9:00～11:45	3 人(申込み順)	1 人 45 分	管理栄養士による栄養相談

ひとりで抱えないで、心の SOS

9月10日(木)から16日(水)は自殺予防週間です。つらい気持ちや不安を感じたときは、ひとりで抱え込まず伝えてください。24 時間いつでも、どなたでも電話相談が利用できます。

●よりそいホットライン(24 時間)
☎0120 (279) 338 (フリーダイヤル、無料)

※050 で始まる IP 電話の場合は☎050(3655)0279
●その他、個別の相談内容に特化した相談先や SNS、チャット相談もあります。

まもろうよこころ 検索

バトントワリング体験会&ワークショップ

第 52 回埼玉県バトントワリング埼玉県大会において、バトン体験会やオリジナルバトン作りなどのワークショップ、一流選手による公開演技が行われます。

日時	9月27日(日)9:00～17:00 ※体験会&ワークショップは 13:15 から。
場所	アスカル幸手 さくらホール
対象	体験会&ワークショップは小学生までが対象
申込み	会場で申込み
問合せ	アスカル幸手☎(48)0048

居合道体験塾(全4回)

日時	10月10日、17日、24日、31日 土曜日 18:30～20:30
場所	武道館2階剣道場
対象	小学生以上
定員	10人(申込み順)
費用	500 円(4 回 分、保険代込み)
持ち物	タオル、飲み物
申込み	電話または窓口
問合せ	武道館☎(43)0190



米料理教室

日時	10月21日(水)10:00～13:00(受付9:45～)
場所	ウェルス幸手 2 階調理実習室
内容	栄養ミニ講話、調理実習
対象	市内在住 20 歳以上の人
定員	10 人(申込み順)
費用	参加費 300 円
持ち物	筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾3枚
申込み	10月1日(木)8:30 から 電話または窓口
問合せ	健康増進課☎(42)8421

幸手市食生活改善推進員協議会新規会員募集

食生活改善推進員として、一緒に活動していただける仲間を募集しています。食の大切さ、料理の楽しさを幸手市のみなさんに広めていきませんか？現在は月 1 回の勉強会のほかに米料理教室、親子クッキング教室などで市民の健康づくりの手助けをしています。

興味のある人は健康増進課へご連絡ください。

問合せ▶健康増進課☎(42)8421

東武健康ハイキング

曼珠沙華咲く権現堂公園と日光街道「幸手宿」巡り

日時	9月26日(土)、27日(日) スタート受付(南栗橋駅改札前)9:30～11:00 ゴール受付(幸手駅東口)12:00～15:00
内容	南栗橋駅からスタートし、前半は各権現堂公園を巡り、後半は日光街道「幸手宿」の趣ある街並みを楽しみながら幸手駅を目指すコースです。 コース行程…全行程約 9km 所要時間…約 2 時間 30 分

※詳細は東武鉄道公式サイトをご確認ください。

詳細はこちら

健康日本21 幸手計画(第4次)

ゼロから始める運動習慣

9 月は健康増進普及月間です。生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすため、普段の運動習慣を振り返ってみませんか。

▼まずは普段の生活の中で

日常生活に運動を取り入れるためには、「頑張る」より「続けられる」ことを意識しましょう。例えば、
○買い物では少し離れた場所に車を停めて歩く
○調理や歯磨き中に足踏みをする
○低いところの物を取る際に膝をしっかりと曲げる
○長時間同じ姿勢のときは区切りでストレッチをする など
簡単な動作から始めることがポイントです。

▼スキマ時間を運動の時間に

生活に運動を取り入れることに慣れたら、スキマ時間を活用しましょう。起床時や食後、就寝前などに 5～10 分ずつ運動するだけでも効果が期待できます。

▼習慣化のコツ

何かを習慣化するには継続と完璧を求めないことが大切です。運動の習慣化は難しく、内容によっては 18 日～254 日かかると言われています。1～2 日休んでも大丈夫です。体調が悪い日は無理せず、自分のペースで進めましょう。

▼活用できる幸手市の取り組み

- ①個別運動プログラム
スキマ時間にできる！あなたに合ったエクササイズ動画をお届け！
- ②ALK00 マイレージ
歩いてポイントを貯めると自分へのご褒美を GET できるチャンス！
※①②の詳細は本紙 8 ページをご覧ください。
- ③幸手市ホームページ
自宅のできる運動動画を公開しています！ぜひご利用ください！

問合せ 健康増進課☎(42)8421

