時間は 24 時間表記
特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」

…お知らせ　…イベント　…講座

フレイル測定会

いくつになってもいきいきと自分らしく元気に過ごすために、まずは自分のからだを知ることから始めませんか？

日時	11月27日(金)13:30～15:30
場所	老人福祉センター
内容	体力測定(フレイルチェック、体組成、握力など)、フレイル予防ミニ講話など
対象	市内在住の65歳以上の人
定員	20人(申込み順)
申込み	11月18日(水)までに電話または窓口
問合せ	保険年金課　内線148

あたまの健康チェック

日時	11月30日(月)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	市内在住の65歳以上の人
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	11月21日(土)13:30～15:30
場所	ここち幸手デイルーム
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	11月20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

お口と栄養の健康塾(3回1コース)

日時	①12月9日(水)13:30～15:00 ②1月7日(木)10:00～11:30 ③2月18日(木)10:00～11:30
場所	市役所第二庁舎第2会議室
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	市内在住の65歳以上の人
定員	20人(申込み順)
申込み	12月2日(水)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

筋活道場～自宅でも手軽に気軽に筋力UP！～

日時	○フレイル測定 11月27日(金)13:30～15:30 ○実技 毎週金曜日×14回コース 12月4日～3月12日 13:30～15:00 ※1月1日を除く。
場所	老人福祉センター
内容	フレイル測定、ストレッチ、筋トレ、幸手市手ぬぐい体操、若さを保つためのミニ講話など
対象	市内在住の65歳以上の人
定員	20人(申込み順)
申込み	11月20日(金)までに電話または窓口 ※初参加の人が優先。
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

ゲートキーパー養成講座

～大切な人を守るための「気づきのスキル」～

日時	12月22日(火)14:00～15:30
場所	ウェルス幸手2階研修室
内容	ゲートキーパーは、身近な人の心の変化に気づき、声をかけ、話しを聴くなど、支える人です。悩みを抱える人への寄り添い方や支援につなぐ方法を学びます。
対象	市内在住の人
定員	50人(申込み順)
申込み	電話または右記QRコード
問合せ	健康増進課☎(42)8421

詳細はこちら!

ウォーキング講習会

日時	12月25日(金)、令和9年1月15日(金)、1月21日(木)9:30～11:30 ※1日のみの参加も可。
場所	ウェルス幸手トレーニング室
内容	健康講座、簡単なトレーニング、ウォーキングなど
対象	市内在住の18歳以上の人
定員	20人(申込み順)
持ち物	運動できる服装、帽子、飲み物、汗拭きタオル、フェイスタオル(運動時使用)、運動靴(室内用と屋外用)
申込み	電話または右記QRコード
問合せ	健康増進課☎(42)8421

詳細はこちら!

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	11月20日(金)9:00～11:30	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		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	11月20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(食事バランス、カロリー計算など)

B&G海洋センター ヨガイベント

①ストレッチヨガ教室

日時	11月6日、13日、20日、27日 金曜日　10:00～10:50

②骨盤調整ヨガ教室

日時	11月6日、13日、20日、27日 金曜日　11:00～11:50

①②共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)
問合せ	B&G海洋センター☎(48)0220

いきいき血管講座

日時	12月2日(水)10:00～12:00
場所	中央公民館講座室
内容	私たちの身体と血管、脳の血管にかかわる病気　ほか
対象	市内在住、在勤、在学の人
定員	15人(申込み順)
申込み	11月11日(火)9:00から電話または窓口
問合せ	中央公民館☎(42)5156

武道館自主事業

①第18回幸手市武道館まつり

日時	11月15日(日)9:15～13:00
場所	武道館
内容	武道団体による演武の披露やミニ縁日、抽選会
対象	どなたでも
問合せ	武道館☎(43)0190

②剣道体験教室

日時	12月6日、13日、20日 日曜日　10:00～11:00
場所	武道館剣道場

③柔道体験教室

日時	12月6日、13日、20日 日曜日　17:00～18:00
場所	武道館柔道場

②③共通

対象	4歳以上 ※小学生以下の参加は保護者同伴。
定員	10人(申込み順)
費用	500円(全3回、保険代含む)
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

高齢者デジタル活用交流事業 健幸！デジスポ倶楽部



フレイル予防のひとつとして、テレビゲームを活用した健康づくり事業です。

♪腕を振るだけで、簡単にボウリングゲームを楽しめる。
♪立っても、椅子に座ったままでも大丈夫！
♪脳トレタイムもあります。

日程	毎週木曜日(12月31日を除く) ①13:00～14:20 ②14:30～15:50(2回入れ替え制)
場所	ウェルス幸手2階教養娯楽室
内容	ゲーム機を用いたボウリングゲームなど
対象	市内在住の65歳以上の人
定員	1日32人(申込み順、各回16人)
費用	無料
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課☎(42)8438

このような人もぜひ！

◆引っ越してきたばかりで、知り合いをつくりたい。
◆運動は苦手だけれど、ゲームなら気軽に楽しめそう。

健康日本21 幸手計画(第4次)

1日の野菜摂取量は足りていますか？

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病予防や健康増進のために必要な栄養素摂取量を満たすためには、1日350g以上の野菜摂取が必要であるとされています。

令和6年国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均が1人1日あたり296.5gとなっており、3食のどこかで約60gを追加できれば350gを達成することができます。一般的に、料理の小鉢(副菜)は、70gが目安とされています。小鉢1つ分を今の食事に追加してみましょう。

▼中食(なかしょく)を活用しよう

中食は、飲食店や惣菜店などで調理された食品を購入し、自宅や職場などに持ち帰って食べる食事スタイルです。

最近では、スーパーやコンビニエンスストアでも小鉢1つ分を手軽に摂ることができる商品も売られていますので、上手に活用しましょう。

また、自炊をする際には、茹でる・蒸す・煮る・焼くといった調理法を活用し、野菜のカサを減らして、上手に野菜摂取をしていきましょう。

市ホームページでは元気アップメニューで野菜たっぷりレシピや減塩レシピなどを紹介しています！

詳細はこちら!



問合せ　健康増進課☎(42)8421