

凡例 …「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間

はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活・適度な運動・休養などが大切です。健康づくりのポイント(表参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

表 健康づくりのポイント

区 分	内 容
栄養・食生活	●主食・主菜・副菜がそろった食事をする ●食事の塩分を減らす ●野菜の摂取量を増やす
運 動	●運動習慣をつける ●「歩く」からはじめる(成人期の1日の目標歩数は成人8000歩・高齢者6000歩)
休養・こころ	●十分な睡眠をとる ●不安・悩み・ストレスへの対処法を見つける ●相談できる人・場所をもつ
歯・口	●よくかんで食べる ●食後は歯を磨く ●自分の口の中を見る習慣をつける
健康管理	●健診・検診を受ける ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ ●予防接種を受ける
飲酒・禁煙	●飲酒の適量を知り、量を決めて飲む ●1週間のうち、飲酒をしない日を設ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

健康づくり・食育フェア

パネル展

▶とき＝9月8日(月)～12日(金)、9時～17時(最終日は15時まで)▶内容＝パネル展示など※レストランほっと(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。

野菜摂取量充足度測定会

▶とき＝9月9日(火)・10日(水)、11時～14時



▲詳しくはこちらから

[いずれも]

▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

いたばし健康ネット

地域で健康づくり活動に取り組む団体を「いたばし健康ネット」として紹介しています。健康づくりの仲間探しにお役立てください。登録団体など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

健康福祉センターの支援

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが区民の健康づくりを支援しています。

区民健康なんでも相談

本人・家族の生活習慣病や健康に関する相談に応じています。

健康づくりのお手伝い

町会・PTA・グループなどの健康に関する出張講座や相談に応じています。

健康情報の提供

ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。

女性健康支援センターの支援

月経不順・更年期・女性特有のがんなど、女性の健康に関して、保健師(随時)・婦人科医(月1回、予約制)による相談を行っています。



問 合

- 健康づくりのポイント・いたばし健康ネットについて…健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727
- 健康づくり・食育フェアについて…健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308
- 健康福祉センターの支援について…各健康福祉センター(健康ガイド参照)
- 女性健康支援センターの支援について…女性健康支援センター ☎3579-2306

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

板橋健康福祉センター…………… ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター………… ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター…………… ☎3979-0511
志村健康福祉センター…………… ☎3969-3836
高島平健康福祉センター………… ☎3938-8621
女性健康支援センター…………… ☎3579-2306

 依存症啓発セミナー

▶とき＝10月14日(火)14時～16時▶ところ＝グリーンホール2階▶内容＝講義「心の傷への接し方」など▶講師＝国際メンタルフィットネス研究所代表 花丘ちぐさ▶対象＝区内在住・在勤の方▶定員＝100人※オンライン100人(いずれも申込順)▶申込＝NPO法人回復はどこにでもあるホームページ▶問＝同法人 ☎6915-5596、板橋区健康推進課こころといのちの係 ☎3579-2329



離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝10月17日(金)、10時～11時・14時～15時、各1回制▶内容＝講義・料理展示・試食▶対象＝区内在住で、開催日時点で生後9か月～1歳6か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可▶定員＝各回8人(申込順)▶ところ・申込・問＝電子申請(区ホームページ参照)で、高島平健康福祉センター

芸術をあなたに

- チケットのお求め…電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時～20時)
- 公演内容のお問い合わせ…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時～17時)

好評発売中

第129回ライブラリーコンサート

オペラ「カルメン」フランス語上演、字幕あり

▶とき＝10月5日(日)14時▶ところ＝区立文化会館大ホール▶出演＝板橋区演奏家協会会員ほか▶料金＝一般6000円・中学生以下4500円(全席自由)※当日1000円増※100歳以上の方(持物…年齢がわか

るもの)は当日100円※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

第125回板橋落語会

▶とき＝10月23日(木)18時▶ところ＝区立文化会館小ホール▶出演＝区内在住の落語家・講談師▶料金＝1500円(全席自由)※未就学児入場不可

タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

元気で明るい「いたばし」

▶とき＝9月9日(火)13時～15時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝頭と体の健康体操▶講師＝いたばしプロレスリング▶対象＝60歳以上の方▶定員＝50人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問＝板橋区商店街連合会 ☎3962-3808

司法書士法律相談会

▶とき＝9月23日(祝)13時25分～16時20分▶ところ＝グリーンホール601会議室▶内容＝相続・遺言の手続き、不動産・会社の登記、成年後見などの相談▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定員＝20人(申込順)▶申込・問＝9月10日(水)10時から、電話で、東京司法書士会板橋支部・瀧本 ☎5921-4030(平日、10時～16時)

広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

公益財団法人
青葉園ふるさとのお墓をお引越しませんか？
お墓のお引越しのご相談を承ります

「墓地」購入は ☎048-623-2111

所在地：〒331-0052 さいたま市西区三橋5-1505

墓地経営許可：埼玉県・32指令公衛収第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問

たのしい
そろばんで
右脳左脳
両方鍛える東京珠算教育連盟
「日商」検定資格取得推進指定教場

小豆沢	赤塚	板橋	稲荷台
大山町	坂下	宮本町	中丸町
成増	舟渡	豊島千川	



HPはこちら

広告

第174回
老年学
公開講座

筋活革命！フレイルに負けない体づくり

日 時 令和7年
9月30日(火)
12:45～16:00 開場12:15 東京都文京区春日1-16-21会 場 文京シビックホール
大ホール申込不要
入場無料

TEL:03-3964-1141(内線1239)

東京都健康長寿医療センター

