

出張運動教室やっています！！

申込制

健康運動指導士等によるミニ講座を開催します！
メニューは肩こり・腰痛予防のためのストレッチ・筋力アップ体操・ヨガなど。保健師等による、生活習慣病予防・こころの健康・タバコなどの話と組み合わせて実施することも可能です。（講話は平日9時～16時）

- 日時** 申請団体が指定する日（土日祝可）8：30～20：00の間の30分～2時間
- 場所** 申請団体が指定した場所 *会場使用料、講師の駐車場代が生じる場合はご負担ください。
- 対象** 市内在住・在勤の団体や中小企業など（おおむね20～69歳）
- 定員** 1開催につき10人～50人程度参加可能
- 申込** 通年受付（電話、二次元コード）



問い合わせ先 緑保健センター（042-775-8816）
緑保健センター津久井担当（042-780-1414）
中央保健センター（042-769-8233）
南保健センター（042-701-7708）

職場のみなさんと健康について考えませんか！



10月はがん月間です（ピンクリボン運動）

毎年10月は、「乳がん月間」です。
期間中は庁舎でのパネル展示や、乳がん早期発見のシンボルである「ピンクリボン」にちなみ、ウェルネスさがみはらや市内の観覧車がピンク色にライトアップされます。

- 日時・会場等**
- ▶10月1日（水）～10月30日（木）18：00～22：00
ウェルネスさがみはら
 - ▶10月1日（水）～10月31日（金）18：00～20：00
さがみ湖 MORIMORI 観覧車

問い合わせ先 健康増進課 成人保健班
（042-769-8322）



「さがみ湖 MORIMORI 観覧車」



「ウェルネスさがみはら」

受けてる？がん検診

がんは早期発見し、治療すれば9割が治る病気です。その一方、早期には自覚症状がほとんどないことが多いです。毎年9月は「がん征圧月間」。この機会に是非がん検診を受診し、早期発見に努めましょう！

【受診方法は2通り】
ご自身のライフスタイル等に合わせてお選びください
・かかりつけや近くの医療機関で、自分の予定に合わせて受診したい→「施設検診」
・日曜日や祝日に受診したい、がん検診も特定健診もまとめて受診したい→「集団検診」

お申込みはこちらから→



問い合わせ先 健康増進課 成人保健班
（042-769-8322）

このほかにも健康づくりに関する様々なイベントを開催しています。詳しくは市ホームページや広報さがみはらをご覧ください。



市民健康づくり推進月間

イベントガイド2025

相模原市
食育推進マスコットキャラクター
サガビー

さがみ
さがみ

相模原市健康づくり推進条例では、健康づくりを重点的かつ効果的に推進する期間として、10月を「市民健康づくり推進月間」と定めています。月間中は、健康づくりに関する様々なイベントを開催します。みなさまぜひご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
10月 October			1 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会 ◆健康ウォーキングセミナー	2 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会 ◆骨粗しょう症予防事業～骨密度測定 de 骨元気アップセミナー～	3 ◆大人の食生活相談	4 ◆橋本歩こうウォーキング
5 ◆麻溝地区スポーツフェスティバル ◆相模湖市民健康まつり	6 ◆大人の食生活相談 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	7 ◆3B体操 ◆大人の食生活相談	8 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	9 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	10 ◆大人の食生活相談	11 ◆健康フェスタ2025 ◆親子ふれあい体操
12	13 ◆さがみはらスポーツフェスティバル2025	14	15 ◆もの忘れ相談 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	16 ◆大人の食生活相談	17	18 ◆健康ウォーキング
19	20	21 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	22	23 ◆大人の食生活相談	24	25 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会
26 ◆秋のハイキング ◆朝活～身体のびのび健やかヨガ ◆大野北健康まつり2025	27	28	29 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	30	31	

各イベントの詳細は次ページ以降でご確認ください！

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

身近で気軽な健康づくりの習慣化を目的に、ウォーキングなどの健康づくりに取り組んだ方へ抽選で景品をプレゼントします！健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れましょう！

- 個人部門** 9月1日（月）～2月28日（土）
- グループ部門** 10月1日（水）～12月31日（水）
- 対象** 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方
- 問い合わせ先** 市コールセンター（042-770-7777）



健活！さがみはら 健康フェスタ2025

健康づくりに関するブースを多数出展する楽しいお祭りです。ほかほかふれあいフェスタと同日開催します。スタンプラリー参加者には豪華景品をプレゼント！何がもらえるかは当日のお楽しみ♪お子さまはガチャガチャも回せます！

- 日時** 10月11日（土）10：00～15：30
- 場所** ウェルネスさがみはらほか
- 問い合わせ先** 健康増進課 健康づくり班（042-769-8274）



今年は元プロレスラーの小橋建太さんが来場！



骨粗しょう症予防事業

申込制

～骨密度測定 de 骨元気アップセミナー～
骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話（測定結果に応じた、食事や運動などの日常生活で気をつけることに関する講義）

日時 10月2日(木)13:30/14:30
場所 津久井保健センター
定員 各時間帯15名
対象 今年度 20歳～70歳の方
申込 8/19～9/30(電話)
問い合わせ先 市コールセンター(042-770-7777)



3B体操

申込制

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに老若男女問わず誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

日時 10月7日(火)10:00～11:30
場所 陽光台公民館
定員 12名
申込 9/1～10/4(電話、窓口)
問い合わせ先 陽光台公民館(042-755-3451)



朝活～身体のびのび健やかヨガ

申込制

心も体もリフレッシュして、素敵な休日を送りましょう。保育付きなので、小さいお子さんがいる方でも大丈夫です。子育て世代だけでなく、ヨガにご興味のある地域の方もどうぞ。講師：Sawaさん(岡山佐和子さん)

日時 10月26日(日)10:00～11:00
場所 相武台公民館
定員 20名
対象 子育て中のパパママや地域にお住まいの方
申込 9/20～10/23(電話、窓口、二次元コード)
問い合わせ先 相武台公民館(046-256-3700)



橋本歩こうウォーキング

橋本公民館に集合して、尾根緑道コース(約7km)をウォーキングします。コースは、橋本公民館～寿橋～三つ目山公園～尾根緑道～鮎の道～パークセンター～多摩境駅～坂本橋～三つ目広場～橋本公民館

日時 10月4日(土)9:00～正午
場所 橋本公民館(集合)
問い合わせ先 橋本公民館(042-771-1051)



健康ウォーキングセミナー

申込制

◆「巾着田!曼珠沙華散策」ウォーキング
運動の継続を目的に、地域の仲間と楽しくウォーキングをしましょう!
メタボリック症候群の予防にも繋がります。

日時 10月1日(水)9:00～15:30
場所 巾着田曼珠沙華公園(埼玉方面)
定員 30名
申込 9/10～9/25(電話か窓口)
問い合わせ先 相模湖公民館(042-684-2377)



大野北健康まつり2025

スポーツをとおして地域住民の交流と親睦を図りながら、健康づくりの場とする。

日時 10月26日(日)8:30～正午
場所 大野北中学校体育館
問い合わせ先 大野北公民館(042-755-6601)



秋のハイキング

申込制

気軽に取り組むことのできるハイキングを通じて継続的に健康づくりに取り組むきっかけにするとともに、参加者同士の親睦と交流を深める場とします。

日時 10月26日(日)8:30～15:30
場所 横浜市 陣が下溪谷公園
定員 30名
対象 ひとりで歩ける方
申込 9/1～10/21(電話、窓口、二次元コード)
問い合わせ先 星が丘公民館(042-755-0600)



麻溝地区スポーツフェスティバル

自由参加で誰もが気軽にスポーツに親しめる機会です。

日時 10月5日(日)9:00～正午
場所 麻溝小学校校庭・体育館
問い合わせ先 麻溝公民館(042-778-2277)



親子ふれあい体操

親子のできる体操をつづじて、体力づくりとともに親子のふれあいを深めます。

日時 10月11日(土)9:00～11:30
場所 橋本公民館
対象 親子
問い合わせ先 橋本公民館(042-771-1051)



大人の食生活相談

申込制

生活習慣病予防などに関する食生活の相談。栄養士等による面談または電話相談です。

定員 各日3組 所要時間 1枠30分 申込 9/19～(電話)



	日時	場所	問い合わせ・申込先
①	10月3日(金)	南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
②	10月6日(月)	9:15 ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233
③	10月7日(火)	10:15 緑区合同庁舎	緑保健センター 042-775-8816
④	10月10日(金)	11:15 津久井保健センター	緑保健センター(津久井担当) 042-780-1414
⑤	10月16日(木)	13:15 南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
⑥	10月23日(木)	14:15 15:15 ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233

相模湖市民健康まつり

～みんなで伸ばそう健康寿命～

※相模湖ふれあい広場
2025・足こぎスワン世界大会と同時開催
☆健康アトラクション DISCO WORLD 体験
①10:30～②11:30～各回20分
☆New Sports 体験
<モルック・ラダーゲッターに挑戦> 10:00～
☆体力測定、血管年齢測定 10:00～
日時 10月5日(日)10:00～正午
場所 県立相模湖公園(芝生の広場)
問い合わせ先 相模湖公民館(042-684-2377)



さがみはらスポーツフェスティバル2025

子どもから高齢者の方まで、さまざまなスポーツ・パラスポーツを気軽に楽しく体験できるイベントです。ご参加お待ちしております!

日時 10月13日(月・祝)9:30～15:00
※雨天中止
場所 相模原ギオンスタジアムほか
問い合わせ先 スポーツ推進課(042-769-6140)



健康ウォーキング

申込制

健康づくりを継続的に行っていき、きっかけづくりとして、「ウォーキング」を実施します。

日時 10月18日(土)9:00～正午
場所 相模原北公園
対象 館区内在住・在勤の方
定員 25名
申込 9/19～10/11(電話、窓口)
問い合わせ先 清新公民館(042-755-8000)



もの忘れ相談

申込制

医師によるもの忘れや認知症の相談

日時 10月15日(水)14:00～16:00
場所 ウェルネスさがみはら
定員 2名
申込 9/19～(電話)
問い合わせ先 中央高齢・障害者相談課(042-769-8349)



生活習慣病・フレイル予防講習会

申込制

生活習慣病・フレイル予防の食事について、調理実習をしながら楽しく学べます。薄味、野菜たっぷりの食事を体験してみませんか? 受講費 500円



	日付	実施時間	場所	申込期間	問い合わせ・申込先
①	10月1日(水)	10:00～12:30(目安)	相原公民館	9/15～定員(20名程度)に達するまで	食生活改善推進団体わかな会 担当 江藤 070-6564-7654
②	10月2日(木)		星が丘公民館		
③	10月6日(月)		麻溝公民館		
④	10月8日(水)		津久井中央公民館		
⑤	10月9日(木)		相模台公民館		
⑥	10月15日(水)		大沼公民館		
⑦	10月21日(火)		大沢公民館		
⑧	10月25日(土)		東林公民館		
⑨	10月29日(水)		田名公民館		

