

10月1日～10月31日

# さがみはら 市民健康づくり



あしたの自分をいまつくると  
始めよう!からだに良いこと

## 推進月間!!

## イベントガイド

### 市民健康づくり推進月間って??

令和5年4月1日に施行された「相模原市健康づくり推進条例」において、10月を市民健康づくり推進月間と定めています。

### 健活! さがみはら健康フェスタ2023

#### 「み～んなで体験!楽しく健康づくり」

- ★ 令和5年10月21日(土)
- ★ 午前10時～午後3時30分



詳しくはこちら▶

5年ぶりのウェルネスさがみはらでの開催です。今年度はほかほかふれあいフェスタ・パラスポーツ体験会と3イベント合同のセレモニーやスタンプラリーも実施予定\*

体験型の出展も多数行いますので、ぜひお気軽にお越しください!!



※平成30年度の様子です



テレビ東京「男子ごはん」でおなじみ!  
栗原心平さんを招いて  
食育講演会を開催するよ  
※事前申込制

相模原市  
食育推進  
マスコットキャラクター  
サガビー

問合せ先 健康増進課(健康づくり班) ☎042-769-8274

### 健活!チャレンジ

「健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れよう!」

今年度は個人部門に加え、職場の仲間や友人と参加するグループ部門を実施します!

- \*個人部門(2コース)  
アプリコースは「1日平均 5000 歩以上歩く」、レポートコースは「健康づくりに関する目標を30日間取り組む」と、抽選で景品が当たります!
- \*グループ部門  
平均歩数上位のグループに記念品を贈り、ご参加いただいた全グループを対象に、抽選で景品が当たります!



▲ 詳しくはこちら



問合せ先 健康増進課(健康づくり班) ☎042-769-8274

### 乳がん月間(ピンクリボン運動)

毎年10月は、「乳がん月間」です。日本人女性の9人に1人がかかり、30代から増加されると言われる乳がん。10月中は、津久井保健センター、緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センターでパネル展示などを行います。10月10日(火)～23日(月)は、乳がんの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がピンク色にライトアップされます!



※昨年度のピンクライトアップの様子です

### 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。早期には自覚症状がほとんどない『がん』を、がん検診で見つけましょう!



◀ 詳しくはこちら

問合せ先 健康増進課(成人保健班) ☎042-769-8322

本紙掲載事業以外にも、体育施設や公民館などの各種施設で、健康づくりや介護予防に関する様々なイベントを実施しています！  
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。

**本ガイド  
の  
使い方**

市民健康づくり推進月間（10月）に開催する、健康づくりに関するイベントを多数掲載しています。「運動」「講話」「相談」など様々な分野がありますので、無理なく、ご自身にあった健康づくりをはじめましょう～

**申込不要**と書いてあるもの以外は、**事前申し込みが必要です。** イベントに関する詳細は、二次元コードもしくは問合せ先までお問い合わせください。

**運動 さがみはら  
スポーツフェスティバル 2023** **申込不要**

子どもから高齢者の方まで、さまざまなスポーツを、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9日(月・祝) 午前9:30～午後3:00  
**場所** 相模原ギオンスタジアム他 ▲詳しくはこちら  
**問合せ先** スポーツ推進課 (☎042-769-8211)



**講話 生活習慣病予防教室  
～血管年齢測って分かる！  
生活習慣病予防のヒケツ～**

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学びます。血管年齢が高いと、肌や髪のパサつき、さらに動脈硬化や脳梗塞などのリスクが高まります。この教室で「測って分かって実践！」しませんか？

**日時** ①10月3日(火) ②10月14日(土) 午前10:00～11:30  
**場所** ①緑区合同庁舎 ②南保健福祉センター  
**対象** 今年度20歳～69歳の方  
**定員** 各15名(申込順)  
**申込み** ①8月21日～10月2日 ②9月19日～10月13日 各保健センターへ直接か☎、市HP二次元コード



**問合せ先** ①緑保健センター (☎042-775-8816) ②南保健センター (☎042-701-7708) ▲申込はこちら

**運動 橋本  
歩こうウォーキング** **申込不要**

橋本公民館（集合）～橋本駅（電車）～上溝駅～電ヶ池神社～道保川公園（園内散策）～上溝駅（電車）～橋本駅の散策をします。交通費は自己負担です。歩きやすい服装、飲み物、帽子、汗拭き、雨具など適宜お持ちください。【雨天中止】

**日時** 10月7日(土) 午前9:00～正午(予定)  
**場所** 橋本公民館（集合）他  
**問合せ先** 橋本公民館 (☎042-771-1051)



**講話 図書館で学ぶ  
大人の健康エクササイズ(体操)**

免疫力アップのためにできることや、健康であるための美しい姿勢について、日本体操研究所の平岡亮一氏を講師に迎え、実技を交えての講演と関連本の展示を行います。

**日時** 10月9日(月・祝) 午前10:00～正午  
**場所** 相模原市立図書館  
**対象** 18歳以上 **定員** 30名(申込順)  
**申込み** 9月20日～10月8日 相模原市立図書館へ直接か☎  
**問合せ先** 相模原市立図書館 (☎042-754-3604)



**運動 いいき百歳体操** **申込不要**

「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首や足首に巻き、体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かす、筋力向上を目的とした体操です。



**日時** ①10月6日、13日、20日、27日 (毎週金曜日) 13:30/14:15/15:00  
②10月2日、16日、23日、30日 (毎週月曜日) 10:00/10:45  
③10月3日、10日、17日、24日、31日 (毎週火曜日) 13:30/14:15/15:00  
④10月5日、12日、19日、26日 (毎週木曜日) ※ウェルネスさがみはら 10:00/10:45 ※南保健福祉センター 13:30/14:15/15:00 ●各回15分前より受付開始(体操の参加は1日1回限り)  
**場所** ①緑区合同庁舎4階機能訓練室 ②③ウェルネスさがみはらB館3階機能訓練室 ④ウェルネスさがみはらB館3階機能訓練室、南保健福祉センター2階集団指導室  
**対象** 医師より運動を止められていない方  
**定員** 各会場1回あたり20名(先着)  
**問合せ先** 高齢・障害者支援課 (☎042-769-9249)

**講話 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～**

骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話(かかどの骨密度測定と、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24日(火) 午前9:30/10:30/11:30  
**場所** 緑区合同庁舎  
**対象** 今年度20歳～70歳の方  
**定員** 各回15名(申込順)  
**申込み** 9月19日～10月23日 市コールセンター  
**問合せ先** 市コールセンター (☎042-770-7777) ▲詳しくはこちら



**講話 女性の健康教室  
～女性ホルモンを知って  
ココロとカラダをコントロール～**

JCHO 相模野病院 婦人科腫瘍センター顧問 上坊敏子医師による更年期に関する講演

**日時** 10月26日(木) 午後2:00～4:00  
**場所** 緑区合同庁舎  
**定員** 100名(申込順)  
**申込み** 9月19日～10月25日 市コールセンター  
**問合せ先** 市コールセンター (☎042-770-7777) ▲詳しくはこちら



**講話 自閉症スペクトラム障害(ASD)  
の基礎知識**

「発達が気になる」「かんしゃくがひどくて困っている」など育児にお困りのことはありませんか？ 発達障害について専門の医師から話を聴き、お子さんとの関わり方について一緒に学べる講座です。



**日時** 10月5日(木) 午前10:00～正午  
**場所** オンライン(Webex meetings)  
**対象** 就学前の子の保護者・家族  
**定員** 50名(申込順)  
**申込み** 右記二次元コードから 9月5日～9月28日  
**問合せ先** 陽光園療育相談室 (☎042-756-8435) ▲申込はこちら



**講話 発達が気になる子の  
育て方のコツ**

お子さんの気になる行動の理由や関わり方のヒント、地域や相談機関のサポートを受けることの意味等が学べる講座です。相模女子大学の日戸由刈教授を講師に迎え、特性に合わせた育て方のコツを学びます。



**日時** 10月31日(火) 午前10:00～正午  
**場所** 陽光園・オンライン(Webex meetings)  
**対象** 小学3年生までの子の保護者・家族  
**定員** 40名(申込順)  
**申込み** 右記二次元コードから 9月20日～10月20日  
**問合せ先** 陽光園療育相談室 (☎042-756-8435) ▲申込はこちら



**運動 生活習慣病予防運動教室**

生活の中で取り入れられる運動メニューに加えて筋膜リリース・ピラティス・ヨガ・リズム体操の運動体験ができます！ 10月の内容は①筋膜リリース②ピラティス③筋膜リリース④ピラティスです。

**日時** ①10月10日(火) ②10月19日(木) ③10月13日(金) ④10月28日(土) (初回)午前10:00～11:30 (2回目以降)午前10:30～11:30 ※年度内4回まで参加可  
**場所** ①②緑区合同庁舎 ③④南保健福祉センター  
**対象** 運動習慣のない今年度20歳～69歳の方 **定員** 各15名(申込順)  
**申込み** ①9月21日～10月5日 ②9月21日～10月16日 ③9月21日～10月10日 ④9月21日～10月25日 市コールセンター  
**問合せ先** 市コールセンター (☎042-770-7777) 詳しくはこちら▶



**相談 もの忘れ相談**

医師によるもの忘れや認知症の相談  
**日時** 10月23日(月) 午前10:00～11:30  
**場所** ウェルネスさがみはら  
**定員** 2名(申込順)  
**申込み** 9月19日～ 中央高齢・障害者相談課へ☎  
**問合せ先** 中央高齢・障害者相談課 (☎042-769-8349)



## 運動 市民健康まつり

体を動かし、身体チェック！  
体操や体力測定、モルックにトライしてみませんか。  
※地域事業のため、申込みは公民館区内に在住の方が優先となります

**日時** 10月15日(日) 午前9:00～正午  
**場所** 光が丘公民館 **定員** 30名(申込順)  
**申込み** 光が丘公民館へ直接か☎  
**問合せ先** 光が丘公民館 (☎042-756-1117)



## 運動 楽しくコグニサイズ運動

脳と身体の機能を効果的に向上させる。  
遊びながら脳を刺激する脳トレ運動  
※地域事業のため、申込みは公民館区内に在住の方が優先となります

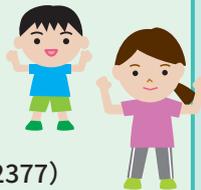
**日時** 10月14日(土) 午前10:00～正午  
**場所** 陽光台公民館 **定員** 20名(申込順)  
**申込み** 陽光台公民館へ直接か☎  
**問合せ先** 陽光台公民館 (☎042-755-3451)



## 運動 第16回 相模湖市民健康まつり 申込不要

「これからの豊かな“健活”をおくるために！」をテーマに市民の誰もが気軽に参加できる体力測定、健康体操などの参加型体験事業です。皆様のご参加をお待ちしております。

**日時** 10月9日(月)  
午前10:00～午後1:00  
**場所** 県立相模湖公園  
**問合せ先** 相模湖公民館 (☎042-684-2377)



## 運動 ラジオ体操 申込不要

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましょう！

**日時** 10月15日(日)  
午前9:00～10:00  
**場所** 津久井中央公民館  
**問合せ先** 津久井中央公民館 (☎042-784-3211)



### ◆健康づくり普及員によるイベント

イベント名	日時	場所	申込・対象・定員	問合せ先
健康づくり教室	10月1日(日) 10:00～正午	大沢中学校体育館	(申込) 要 (定員) 30名	9/4～大沢公民館へ直接か☎ ☎042-762-0811
ママのためのヨガ教室	10月11日(水) 9:45～11:30	橋本公民館 和室	(申込) 要 (定員) 15名 (対象) 2歳までの子とその親	9/20～橋本公民館へ直接か☎ ☎042-772-1051
健康ウォーキング	10月14日(土) 9:00～正午	県立四季の森公園	(申込) 要 (定員) 25名	9/20～清新公民館へ直接か☎ ☎042-755-8000
健康ウォーキング	10月14日(土) 9:00～正午	城山パークセンター	(申込) 不要	相原公民館 ☎042-773-7800
出前体操教室 「光明サロン」	10月23日(月) 10:00～15:00	私立光明学園相模原 6階 修道室	(申込) 不要 (対象) 60歳以上	麻溝地区社会福祉協議会 ☎042-778-2381
健康ウォーキング	10月28日(土) 9:00～正午	城山パークセンター	(申込) 不要	津久井中央公民館 ☎042-784-3211
足指力測定 「麻溝ふるさとまつり」	10月29日(日) 10:00～15:00	麻溝小学校校庭	(申込) 不要	麻溝地区社会福祉協議会 ☎042-778-2381

※申込要はすべて申込順



### ◆食生活改善推進団体わかな会によるイベント

イベント名	日時	場所	問合せ先
高齢者の低栄養(フレイル) 予防講習会	10月4日(水) 10:00～12:30	相原公民館	(申込) 要 健康増進課 ☎042-769-8274
	10月5日(木) 10:00～正午	大野中公民館	
	10月12日(木) 10:00～正午	陽光台公民館	
	10月21日(土) 10:00～正午	新磯公民館	
	10月24日(火) 10:00～13:00	大野北公民館	
	10月28日(土) 10:00～正午	上溝公民館	
生活習慣病予防講習会	10月19日(木) 10:00～正午	橋本公民館	(申込) 要
	10月24日(火) 10:00～正午	大沢公民館	
公民館まつりで 高齢者の低栄養(フレイル) 予防啓発	10月28日(土) 9:30～17:00 10月29日(日) 9:30～15:30	大沼公民館	(申込) 不要



※申込要はすべて申込順