



## 笑顔、ときめき、元気の魔法!

# 第6回 保健センターまつり 2015

平成27年 **10月4日(日)** 午前**10時**～午後**3時**

会場 世田谷区立保健センター ※駐車場はありません  
事前のお問い合わせ▶☎03-3410-9101(代)  
当日のお問い合わせ▶☎03-3410-9138

あなたの元気、家族の元気、  
みんなの元気、応援します!  
We support your health, your family's health,  
and all of our friend's health!

**必見!**  
世界大会優勝  
「GRINS」の  
華やかな  
ダンス。

日本女子体育大学  
ソングリーディング部による

## ダンスパフォーマンス

11:00~



## 今年も開催!! 小学生のダンスパフォーマンス ダンスフェスティバル

Part1▶10:30~ Part2▶11:20~

次々に繰り出すエクササイズにあなたもチャレンジ!  
誰でも、どこからでも、参加できます。

## エクササイズマラソン

- 10:30~ リフレッシュヨガ
- 11:10~ 腰痛肩こりとんでけヨガ
- 11:50~ アロマヨガ
- 12:30~ 親子でトライ! ファイティングエクササイズ
- 13:10~ 呼吸気功
- 13:50~ エンジョイフラダンス



## アロマ ハンドマッサージ

1人10分の施術  
先着60名(整理券配布)

## 健康講演会

13:30~  
笑顔でときめき、元気になれる!  
健康をテーマにした講演です。

### 地域活動紹介コーナー

### 健康づくり紹介コーナー

13:10~  
楽しく動こう!  
「脳トレ&わくわく体操」

14:40~  
みんなで体操!  
「世田谷100歳体操」  
「ラジオ体操第3」



12:00~  
みんなで踊ろう! ダンス講習会

14:10~  
長期継続グループ表彰

1日科学者体験ミッション  
※参加者の募集は終了しました

※イベントによっては、事前に予約が必要なものや、参加人数の制限があります

薬の相談コーナー

バルーンアート

販売コーナー

企業ブース

楽しいイベントが  
いっぱいデス!  
みんな来てね。



ゲーム感覚のウォーキングを  
楽しみませんか?

## ファミリーウォークラリー

三軒茶屋発 ▶ 約3.5km

〔集合場所〕東急世田谷線「三軒茶屋駅」  
改札口前広場  
〔現地受付〕10:00~10:30  
小雨決行

予約  
不要

## 健康チェックコーナー

- ★食育 SAT システム  
一目でわかる摂取エネルギーと  
栄養バランス
- ★体力測定  
私の体力年齢は?  
握力・ステッピング・イスの立ち座り
- ★体成分測定  
自分を知ろう。筋肉量、内臓脂肪が  
わかります



会場には  
授乳室が  
あります

協賛 世田谷区医師会、玉川医師会、東急ファシリティサービス(株)、東急セキュリティ(株)、公益情報システム(株)、世田谷信用金庫、昭和信用金庫、JA 東京中央、(株)グッドリーム、(株)プラウド、富士フィルムメディカル(株)、富士レビオ(株)、武藤化学(株)、堀井薬品工業(株)、(株)STSメディック、(株)サトウ商会、いわさきグループ、東京ヤクルト販売(株)、キューピー(株)、世田谷区産業振興公社 (順不同)

世田谷区立保健センター指定管理者  
公益財団法人 世田谷区保健センター

http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

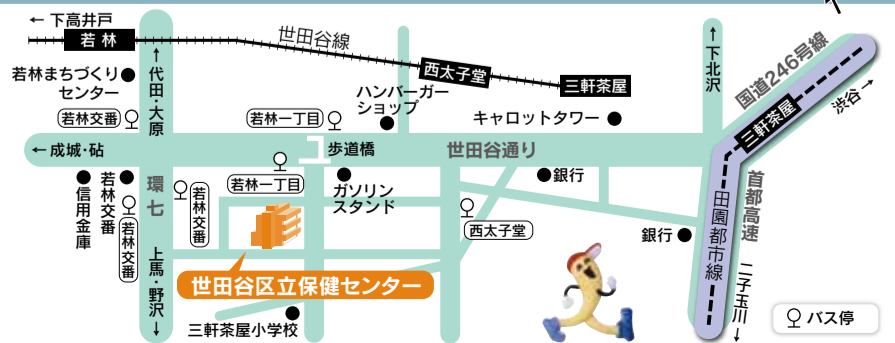
世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。

☎3410-9101(代)  
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

- 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
- 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分  
「若林駅」から徒歩8分
- ♀若林一丁目 から徒歩1分  
※21 23 24 26 05 上り
- ♀若林交番 から徒歩4分  
※11 91
- ♀西太子堂 から徒歩5分 05 下り





# 秋から始める健康づくり

保健センターの教室で  
楽しく体を  
動かしましょう



**A** はじめての  
**ストレッチ & 健康フラダンス教室**  
フラダンスを楽しみ、ゆったりストレッチで体をほぐしましょう。  
姿勢がよくなり、骨盤まわりが整います。

- 日 時 / 12月1日～平成28年3月1日の毎週火曜日(12月29日、1月5日を除く全12回) 午前10時～11時30分
- 募集人数 / 抽選 50人

**B** いつまでも健康生活をめざしたい方のために  
**からだにやさしい教室「ゆったりストレッチ編」**  
高齢で「体力に不安がある」という方を対象に、日常生活体力保持に必要な筋力トレーニングやリラクゼーションストレッチなどを行います。

- 日 時 / 11月30日～平成28年3月14日の毎週月曜日(1月4日、11日を除く全14回)  
①午前9時～10時10分 ②午前10時40分～11時50分
- 募集人数 / ①②とも 抽選 各35人

**C** ゆったり動いて心身ともに健やかに  
**ストレッチヨガ教室**  
体を気持ちよく伸ばして、眠っていた筋肉や関節を刺激。  
運動が苦手な人も、体の硬い人も、誰でも気軽にはじめられます。

- 日 時 / 12月3日～平成28年3月3日の毎週木曜日(12月31日、2月11日を除く全12回) 午後1時30分～3時
- 募集人数 / 抽選 50人

**D** 歩いて歩いて健康づくり!  
**秋のウォーキング&ヘルス教室**  
誰でもいつからでも始められるウォーキング。  
自分に合った歩き方で活動量を増やし、活発な生活を目指しましょう。

- 日 時 / 11月30日～平成28年3月14日の毎週月曜日(12月28日、1月11日を除く全14回) 午後1時30分～3時30分
- 募集人数 / 抽選 40人

※体の変化をみるため、1年後にも健康度測定を実施します。



**A～D 共通**  
全教室とも健康度測定の受診が必要(5,000円)

- 会 場 / 世田谷区立保健センター
- 対 象 / 区内在住で18歳以上の方
- 参加費 / 1回400円
- 申 込 / 10月7日(必着)までに、電話またはハガキに ①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号 (⑦回)については開始時間別①か②を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ(健康増進)コーナーからも申し込み可。

## 健康チェックで自分の『健康』と向き合ってみませんか？

### からだチェック & 健康アドバイス

無料

各種測定結果に加え、あなたの健診データにもとづいて食事や運動の個別アドバイスをいたします。特にコレステロール・血圧・血糖値が高めの方に。

- 会場・日時 / ①経堂地区会館別館 10月20日(火) ②代田区民センター 10月29日(木)  
①②ともに午後1時30分～3時(所要時間約60分) 当選した方には、別途詳しい時間帯をお知らせします。
- 対象 / 区内在住の74歳以下で1年以内の健康診断結果をお持ちの方
- 募集人数 / 抽選各30人
- 内 容 / ● 体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定) ● 血圧測定  
● 体力チェック(筋力・柔軟性・持久力など) ● 結果説明  
● 個別アドバイス(健診結果についてなど)
- 申 込 / 10月7日(必着)までに、電話またはハガキに ①「からだチェック」②会場名 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤生年月日 ⑥住所 ⑦電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ(健康増進)コーナーからも申し込み可。

### 保健センターでしっかり健康度測定

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。お一人おひとりへのフォローも充実しています。

- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 料 金 / 5,000円

一次測定	二次測定
▶ 毎週火・水曜日 午前	▶ 毎週木曜日 午前または午後 毎週金曜日 午前
● 尿・血液検査 ● 呼吸機能 ● 胸部X線 ● 視力測定 ● 眼底撮影 ● 体成分測定 ● 安静時心電図 ● 活動量・食事・ストレスチェック など	● 負荷心電図 ● 診察・血圧測定 ● 体力測定(バランス測定・脚伸展力など8種) ● 医師による総合判定 ● 個別フォロー(栄養・運動・休養)
● 申 込 / 健康増進係へ ☎3410-9101(代)	

日本人の2人に1人が「がん」になる時代です!

## 胃がん・大腸がん検診を定期的に受けましょう

「わたしは大丈夫。」というあなたにこそ、今、受けてほしい!



### 胃がん検診(X線撮影法)

自己負担 / 1,000円(生活保護受給者・住民税非課税世帯等は免除制度あり)

ハガキ(10月14日必着)・ホームページ(10月10日まで)でのお申し込みの日程は下記になります。このほかにも、保健センター会場では月～金曜日の毎日(祝日を除く)実施していますので、電話でお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。

- 対象 / 区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸ねん転になったことがある方を除く)
- 申込 / ハガキに(10月14日必着) ①胃がん検診 ②実施日・会場(第2希望まで) ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号 ⑥生年月日 ⑦性別を明記して保健センター医事係へ。ホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます(10月10日まで)。抽選各日30～35人



### 大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担 / 200円(生活保護受給者等は免除制度あり)

- 対象 / 区内在住で40歳以上の方
- 申込 / 電話またはハガキに ①大腸がん検診 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥性別を明記して保健センター医事係へ



※胃がん検診と大腸がん検診を同時に申し込む場合は、同じハガキに連記可。ホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます。

### 11月の胃がん検診

※保健センター会場以外は検診車での検診となります

実施日(時間はいずれも午前9時～正午)	会 場
5日(木)、9日(月)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、25日(水)、28日(土)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
5日(木)、25日(水)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
12日(木)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
20日(金)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
2日(月)、10日(火)、18日(水)、26日(木)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
2日(月)、6日(金)、11日(水)、16日(月)、19日(木)、24日(火)	砧総合支所(成城 6-2-1)
4日(水)、9日(月)、13日(金)、17日(火)、27日(金)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

〒154-0024  
世田谷区三軒茶屋 2-53-16  
世田谷区保健センター 医事係へ

電話 ☎3410-9101(代) 医事係へ

ネット <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>  
世田谷区保健センター 検索