

【健康】

事業名	期日	会場	案内・ポイント	問合せ先・電話
フットケア	4/5～4/12 (全2回)	姉崎公民館	足裏や足全体のマッサージ方法を順を追って学び、腰痛の改善や姿勢の矯正を試みる。	姉崎公民館 61-0124
認知症を考える	5/14～5/28 (全3回)	姉崎公民館	認知症についての基礎知識を学び、予防に役立てる。 発症者や介護者への接し方等を知る。	姉崎公民館 61-0124
骨の健康	7/3～7/10 (全2回)	姉崎公民館	健康寿命を長く保つために大切な骨の健康について学ぶ	姉崎公民館 61-0125
ストレッチ体操	5/8～10/30 (全10回)	有秋公民館	バランスボールや小ボールを使ったストレッチ、 台を使った有酸素運動など	有秋公民館 66-0121
ピラティス	1/20～2/3 (全3回)	有秋公民館	骨盤、背骨を正しい位置に戻す体操	有秋公民館 66-0121
ヘルシークッキング	3/6(全1回)	有秋公民館	生活習慣病予防食の講話と調理実習	有秋公民館 66-0121
グラウンドゴルフ	10/18～11/8 (全4回)	市津公民館	グラウンドゴルフの楽しさを知ってもらうとともに、 地域高齢者同士のふれあい・交流の場とする。	市津公民館 74-5516
里山ウォーキング	4/1～4/3 (全2回)	市津公民館	体幹エクササイズを意識した歩き方を学び、春を感じながらウォーキングする。	市津公民館 74-5516
健康体操	5/27～10/28 (全7回)	加茂公民館	ウォーキングやダンスを楽しみながら健康増進を図る。	加茂公民館 98-0033
ピラティス入門	5/13～5/20 (全2回)	五井公民館	ピラティスの呼吸法、ストレッチ方法を覚える。	五井公民館 22-2121
健康フラダンス	9/10～10/8 (全5回)	五井公民館	健康のため、準備体操に気功を取り入れたり、 簡単なステップを覚えたりする。	五井公民館 22-2121
エアロ&バレトン	1/20～2/3 (全3回)	五井公民館	音楽に合わせて楽しく身体を動かす。	五井公民館 22-2121
ほねほね元気	9/11(全1回)	五井公民館	高齢者の多くが抱える外科的な持病について、 その治療方法や自分でできる心配りなどの講話を聞く。	五井公民館 22-2121
体操で元気!	11/6～12/4 (全5回)	辰巳公民館	定期的に体を動かし、有酸素運動をすることで 得られる体の変化に気付き、意欲的に活動に 取り組み体力向上を目指す。	辰巳公民館 74-8521
アロマストレッチ	9/20～9/27 (全2回)	国分寺公民館	アロマテラピーとストレッチで疲れた心身をリフレッシュする。 夜間講座、女性限定	国分寺公民館 24-1600
さんわでウォーキング春	4/19・26(金)	三コミ周辺・ゴルフ場	ポールを使って、正しい姿勢で歩き健康増進に役立てる	[三和コミュニティセンター] 36-4922
リラックスヨガ	6/20・27(木)	三和コミュニティセンター	ヨガの呼吸法を学び、心と体をリラックス	[三和コミュニティセンター] 36-4922
さんわでウォーキング秋	10/17・24(木)	三コミ周辺・ゴルフ場	ポールを使って、正しい姿勢で歩き健康増進に役立てる	[三和コミュニティセンター] 36-4922
ゆうゆう健康塾(全6回)	4/9,16,23 5/7,14,21(火)	菊間コミュニティセンター	楊名時気功太極拳を使った健康体操を学ぶ。	[菊間コミュニティセンター]42-3424

【健康】

事業名	期日	会場	案内・ポイント	問合せ先・電話
エアロビクス入門(全4回)	5/9,16,23,30 (木)	菊間コミュニティセンター	初心者や中高年でも無理なく楽しくできるエアロビクス。	[菊間コミュニティセンター]42-3424
新緑ハイキング	5/12(日)	菊間コミュニティセンター	市バスを利用して、養老溪谷7kmコースを歩く。	[菊間コミュニティセンター]42-3424
初めてのヨガ(全4回)	6/5,12,19,26 (水)	菊間コミュニティセンター	ポーズや呼吸方法を学ぶことで、心身のバランスを整え健康に役立つ。	[菊間コミュニティセンター]42-3424
ちはら健康倶楽部	5/24,6/22,9/21, 11/22,12/11	ちはら台コミュニティセンター	生活習慣からくる体の不調を整え、はつらつとした生活を送る	[ちはら台コミュニティセンター] 50-2312
初心者ヨガ体験	4,5,6,7,9月	千種コミュニティセンター	本場のインドヨガを体験する	[千種コミュニティセンター] 26-1515
初心者自彊術体験	5,9,1月	千種コミュニティセンター	日本式の健康体操を体験する	[千種コミュニティセンター] 26-1515
フットセラピー	8月	千種コミュニティセンター	足のマッサージ方法を学び、疲れやむくみを取る	[千種コミュニティセンター] 26-1515
ブレスダイエット	8月	千種コミュニティセンター	身体の調子を整え、痩せやすい体をつくる	[千種コミュニティセンター] 26-1515
体幹ゴルフトレ	11月	千種コミュニティセンター	ゴルフで使う筋肉を鍛え、スイング改善を図る	[千種コミュニティセンター] 26-1515
顔のエクササイズ	12月	千種コミュニティセンター	顔の筋肉を整え、若返り効果を引き出す	[千種コミュニティセンター] 26-1515
ヨーガ	5月	戸田コミュニティセンター	呼吸を整え、身体の歪みや癖を改善する。	[戸田コミュニティセンター] 95-6622
脳トレ体験講座	10月	戸田コミュニティセンター	タブレットを使った脳トレ	[戸田コミュニティセンター] 95-6622
エアロビクス教室	火曜～土曜	サンプラザ市原	初級から中級まで利用者のニーズに合わせた教室を開催	[サンプラザ市原] 24-1151
アクアエクササイズ	毎週木曜	サンプラザ市原	重力による体の負担が少なく、水の抵抗を利用した効果的な運動ができます！	[サンプラザ市原] 24-1151
ヨガ教室	火曜～金曜	サンプラザ市原	ヨガで心と体をリフレッシュ！！	[サンプラザ市原] 24-1151
機能回復らくらく体操教室	毎週金曜	サンプラザ市原	リラックスした状態で筋肉を緩め可動域を広げる体操で肩こり、腰痛などの痛みの改善に効果的な教室	[サンプラザ市原] 24-1151
インナーマッスル&コアトレーニング	毎週木曜	サンプラザ市原	体幹を鍛え筋強化、柔軟性アップ、バランス感覚を身に付けることができる教室	[サンプラザ市原] 24-1151
ボクシングエクササイズ	毎週金曜	サンプラザ市原	簡単なボクササイズを基礎とした気功法など、リラクゼーション効果や免疫力アップ効果が期待できる教室	[サンプラザ市原] 24-1151
ピラティス	毎週火曜日	サンプラザ市原	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える教室	[サンプラザ市原] 24-1151

【健康】

事業名	期日	会場	案内・ポイント	問合せ先・電話
ファイティングコア	毎週金曜	サンプラザ市原	格闘動作とコアトレーニングの融合プログラム！筋力や体幹の使い方を養う教室	[サンプラザ市原] 24-1151
ZUMBA(ズンバ)	毎週水曜、金曜	サンプラザ市原	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズ教室	[サンプラザ市原] 24-1151
水泳教室(全6回)	6月・1月(予定)	サンプラザ市原	水泳を通して水に楽しみながら健康維持や体力向上を目的とした大人向けの水泳教室	[サンプラザ市原] 24-1151
子供の水泳教室	6月(予定)	サンプラザ市原	低学年を対象に水慣れから正しい泳法まで水に触れ楽しみながらレッスンする教室	[サンプラザ市原] 24-1151
若年者の健康診査	5月～11月	協力医療機関	身体計測、血圧、血液検査(肝機能、貧血、脂質、耐糖能等の検査)を実施。自己負担金:1,000円(20～39歳の市民対象)	保健センター 23-1187
肺がん・結核検診(集団)	5月～11月	保健センター 他	胸部レントゲン撮影を実施。自己負担金:200円。(40歳以上の市民対象)	保健センター 23-1187
肺がん・結核検診(個別)	5月～11月	協力医療機関	胸部レントゲン撮影を実施。自己負担金:600円。(40歳以上の市民対象)、喀痰検査(問診【50歳以上かつ喫煙指数600以上】に該当する希望者)500円。	保健センター 23-1187
子宮がん検診(集団)	6月～12月	保健センター 他	子宮頸部の細胞診検査を実施。自己負担金:頸部500円(20歳以上偶数年齢女性市民対象)	保健センター 23-1187
子宮がん検診(個別)	5月～3月	協力医療機関	子宮の細胞診検査を実施。自己負担金:頸部600円、頸部+体部1,200円(20歳以上偶数年齢女性市民対象) ※ただし体部は医師が必要と判断した方のみ。	保健センター 23-1187
乳がん検診(集団)	6月～1月	保健センター 他	超音波検査(30歳～39歳女性市民対象)、マンモグラフィ検査(40歳以上偶数年齢女性市民対象)を実施。自己負担金:500円	保健センター 23-1187
乳がん検診(個別)	5月～1月	協力医療機関	超音波検査(30～39歳、41歳以上奇数年齢女性市民対象)、マンモグラフィ検査(40歳以上偶数年齢女性市民対象)を実施。自己負担金:超音波検査600円、マンモグラフィ検査800円。	保健センター 23-1187
胃がん検診(集団)	8月～11月	保健センター 他	バリウム造影による胃部レントゲン間接撮影を実施。自己負担金:500円(40歳以上の市民対象)	保健センター 23-1187
胃がん検診(個別)	(バリウム) 5月～11月 (内視鏡) 5月～1月	協力医療機関	バリウム造影による胃部レントゲン直接撮影(40歳以上市民対象)を実施。そのうち、50歳以上偶数年齢時には胃内視鏡検査か胃部レントゲン直接撮影のどちらか一方を選んで受診可能(自己負担金:バリウム検査2,000円、内視鏡検査3,000円)	保健センター 23-1187
大腸がん検診	5月～11月	協力医療機関	2日分の便を採り、その中に出血がないかを調べる便潜血検査を実施。自己負担金:500円(40歳以上の市民対象)	保健センター 23-1187
前立腺がん検診	5月～11月	協力医療機関	採血によるPSA検査を実施。自己負担金:600円(50歳～69歳と、70歳以上5歳刻み節目年齢の男性市民対象)	保健センター 23-1187
肝炎ウイルス検診	5月～11月	協力医療機関	採血によるB型、C型肝炎ウイルス検査を実施。自己負担金:無料。(40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民対象)	保健センター 23-1187

【健康】

事業名	期日	会場	案内・ポイント	問合せ先・電話
定期予防接種	通年	協力医療機関	予防接種法に基づき、感染症予防を目的に、対象者に予防接種を実施。	保健センター 23-1187
インフルエンザ予防接種	10月～1月(予定)	協力医療機関	インフルエンザ予防のため、高齢者を対象に予防接種を実施。	保健センター 23-1187
大人のスマイル歯科健診	4月～3月	協力医療機関	むし歯と歯周病の健診と、相談(20歳以上対象) (自己負担金:500円)	保健センター 23-1187
水中ウォーキング・アクアピクス	第4月曜日/毎月	なのはな館	健康増進室・歩行用プール安全講習会受講者登録済の方を対象に、安全でより効果的な水中ウォーキングを学ぶ。	なのはな館 92-1481
安全講習会	火・木・土・日 午後1:30～	なのはな館	健康増進室・歩行用プール安全講習会受講者登録済の方を対象に、安全管理を徹底し事故防止を図ることを目的に、運動器具の扱い方等の講習を行う。	なのはな館 92-1481
ミニストレッチ教室	水・金 午後1:30～	なのはな館	健康増進室・歩行用プール安全講習会受講者登録済の方を対象に、簡単で効果的なストレッチ体操を行なう。	なのはな館 92-1481
メタボ予防体操 (全2回)	9/3・10(火)	菊間保健福祉センター	生活習慣の影響による慢性疾患の予防を体操を通して学ぶ。	[菊間保健福祉センター] 42-3424
ヨガ教室	毎月第1,3月曜日	福祉会館	障がい者を対象としたヨガ教室	福祉会館 23-1331
練功教室(健康体操)	毎月第2,4月曜日	福祉会館	中国の呼吸法を取り入れた体操を習得する。 (障がい者対象)	福祉会館 23-1331
こころの健康についての勉強会	未定	未定	こころの健康・病気についての講演を通じ、精神疾患、精神障がいへの理解を深める。	障がい者支援課 23-9815
特定健康診査(集団)	6月～12月	保健センター 他	40歳以上の市原市国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病に着目した検査内容の健診を実施。(無料)	国民健康保険課 特定健診係 23-1185
特定健康診査(個別)	6月～11月	協力医療機関	40歳以上の市原市国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病に着目した検査内容の健診を実施。(無料)	国民健康保険課 特定健診係 23-1185
後期高齢者健康診査(集団)	6月～12月	保健センター 他	後期高齢者医療保険加入者を対象に特定健康診査に準じた検査内容の健診を実施。(無料)	国民健康保険課 特定健診係 23-1185
後期高齢者健康診査(個別)	6月～11月	協力医療機関	後期高齢者医療保険加入者を対象に特定健康診査に準じた検査内容の健診を実施。(無料)	国民健康保険課 特定健診係 23-1185
マタニティスマイル歯科健診	4月～3月	協力医療機関	妊婦を対象とした、むし歯と歯周病の健診及び相談 (自己負担金:500円)	子育てネウボラセンター 23-1215
2歳児親子のスマイル歯科健診	4月～3月	協力医療機関	2歳児の歯科健診とフッ化物歯面塗布。保護者のむし歯と歯周病の健診及び相談。 (自己負担金:親子で500円)	子育てネウボラセンター 23-1215
プレママ教室	4月～3月	保健センター	出産に向けての育児の体験実習とグループワークを実施。初めて出産を迎える妊婦対象。家族(1名)も一緒に参加可能。出産予定月により参加対象日を設定しています。	子育てネウボラセンター 23-1215

【健康】

事業名	期日	会場	案内・ポイント	問合せ先・電話
マタニティクック	5月～3月	保健センター	妊婦を対象に妊娠中及び授乳中における栄養と食生活について説明し、調理実習を行います。(費用:400円)	子育てネウボラセンター 23-1215
あかちゃんからの食育講座	4月～3月	保健センター・アネッサ・辰巳公民館・ちはら台コミュニティセンター	離乳食のすすめ方、あかちゃんからの食育について(3～4か月児を持つ保護者対象)※対象月に個人通知します。	子育てネウボラセンター 23-1215
離乳食教室(カミカミ期)	4月～3月	保健センター	離乳食の完了から、幼児食への進め方について(10か月児を持つ保護者対象)	子育てネウボラセンター 23-1215
幼児食教室	5月、9月、11月、2月	保健センター	幼児の食生活に心配のある保護者を対象に、適切な食生活のあり方について学びます。(1歳8か月(健診終了者)～3歳未満の幼児と保護者対象)(お子さま1人1回のみ)幼児食1食分の試食有(費用:100円)	子育てネウボラセンター 23-1215