健康づくり課 ☎(50)8430 FAX(50)0668

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」

元気に楽しく毎日を送るためには、運動、バランスのよい食生活、禁煙、定期的に健診・検診を受けることが大切です。

◎自分の体を知ろう！

40歳以上の肥満の人が増えています。定期的に健診・がん検診・歯科健診を受けて、自分の体を知りましょう。詳細は「成人検診のお知らせ」または市のホームページの健康づくり課のページへ。

健康支援プログラム

個々の健康状態に合わせて生活習慣を改善する6カ月間のプログラムです。保健師・管理栄養士・運動指導員がサポートします。

ところ 保健医療センター

対象 市内在住の成人

申し込み （公財）藤沢市保健医療財団☎(88)7311へ

◎からだを動かす10分多くプラス10

体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、認知症予防にもつながります。徒歩や自転車で外出する、エレベーターではなく階段を使うなど、今より10分多く体を動かす「プラス10」を意識しましょう。

ふじさわ歩くプロジェクト

歩いて見つけた市の魅力をSNSで投稿したり、特設サイトやウォーキングマップを活用して各地区の見どころを巡ったりして、歩く楽しみを拡げませんか。

※詳細は下記の2次元コードへ

◎バランスのよい食生活

1日3回食べることは、必要な栄養を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉・魚などのおかず）、副菜（サラダや汁物）をそろえると栄養バランスが整います。生活習慣病予防のために減塩も大切です。麺類のスープを残したり、薬味やスパイスを活用したりすることで減塩になります。

◎禁煙にチャレンジ！

「ふじさわ禁煙サポート」では、禁煙の相談を随時受けています。その人に合った方法で6カ月間しっかりサポートします。

申し込み 健康づくり課へ

◎働く世代の健康づくり

市では、働いている方への健康づくり課のページで公開しています。

北消防署地域交流イベント

今年もびしょ濡れ！消防体験！

と き 9月8日㈰午前9時30分～11時30分
※荒天中止

ところ 消防防災訓練センター（石川3417-1）

内 容
☆消防体験ゾーン…放水体験、はしご車搭乗、煙体験
☆びしょ濡れ・汗だくゾーン…暴風雨体験
☆お楽しみゾーン…車両展示、子ども防火衣着装体験、キッチンカー、ふじキュン♡来場 ほか

申し込み 不要
※駐車場に限りがあります。六会日大前駅から無料シャトルバスを運行します
※詳細は市のホームページの北消防署のページへ

問い合わせ 北消防署☎(45)8181、FAX(45)8182

農業水産課 ☎内線3432 FAX(50)8256

地産地消講座～収穫体験第4弾

農産物の収穫体験と生産者との交流を通じ、本市の農業生産から流通までを学ぶ講座です。

今回は、化学肥料と農薬を使っていないサツマイモと旬の野菜を収穫します。

とき 10月19日㈯午前9時30分～11時30分

ところ 宮原圃場ほか

講師 相原農場相原成行氏ほか

対象・定員 市内在住の方20人（2024年度初受講の方優先、抽選）

※1組5人まで。小学生以下は保護者同伴

費用 1000円

申込期限 9月10日㈫

※申し込み方法など詳細は、市のホームページの農業水産課のページへ

デジタル推進室 ☎内線8666 FAX(50)7200

耳が聞こえにくい方向けスマホ初心者講習会

Androidスマホの基本的な使い方やアプリの利用などについて学びます。

会場に補聴器用ヒアリングループや口述内容スクリーン文字表示を準備し、デジタル活用支援員がゆっくり分かりやすく説明します。

とき 10月9日～30日毎週水曜日午前10時～午後0時30分、全4回

ところ 市役所本庁舎

講師 （特非）湘南ふじさわシニアネット

対象・定員 Androidスマホを持参し、全回出席できる方10人（抽選）

費用 無料

申し込み 9月17日㈫〈必着〉までに氏名・電話番号・Eメールアドレス、ご使用のスマホのメーカー名・機種名、スマホ使用経験年数、聞こえ具合（任意）をEメール・郵送（往復はがき）で（特非）湘南ふじさわシニアネット〈〒251-0052藤沢496藤沢森井ビル604〉✉digi-fujisawa@sfs-net.comへ

問い合わせ 同団体☎(52)5577〈平日午前10時～午後4時〉またはデジタル推進室

※抽選結果は応募者全員にお知らせします

スポーツ

凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

明記のないものは…●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～JIZAI体®エクササイズ 9月30日～11月25日（10月14日、11月4日、11日を除く）毎週月曜日午前11時15分～午後0時15分、全6回。60歳以上の方12人。費5100円。申9月16日㈷午前9時から電話で。

◆㋐簡化24式太極拳（初級） 10月1日～11月26日（10月15日を除く）毎週火曜日午後1時15分～2時45分、全8回。成人20人（抽選）。費6700円。

◆㋑はじめてのキッズヒップホップダンス 10月1日～11月26日（10月15日を除く）毎週火曜日午後5時30分～6時45分、全8回。小学生15人（抽選）。費7500円。

◆㋒アクティブボディメイクエクササイズ 10月1日～11月26日（10月15日を除く）毎週火曜日午後7時30分～8時45分、全8回。成人20人（抽選）。費6700円。

◆㋓年中たいそう～鉄棒・マット編 10月2日～30日毎週水曜日午後2時30分～3時30分、全5回。市内在住・在園の年中児24人（抽選）。費4800円。

◆㋔年長たいそう～鉄棒・マット編 10月2日～30日毎週水曜日午後4時～5時、全5回。市内在住・在園の年長児24人（抽選）。費4800円。

◆㋕シェイプアップバレエ 10月2日～11月20日毎週水曜日午後1時15分～2時45分、全8回。成人16人（抽選）。費6700円。

◆㋖卓球（初級） 10月4日～11月22日毎週金曜日午後1時15分～2時45分、全8回。成人30人（抽選）。費6700円。

◆㋗美姿勢 10月17日～11月14日（10月31日を除く）毎週木曜日午前11時15分～午後0時30分、全4回。成人15人（抽選）。費3500円。

申㋐～㋗は9月1日㈰～7日㈯に（公財）藤沢市みらい創造財団のホームページから。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX(50)8433

◆藤沢市民ナイターテニス教室（硬式） 9月30日～12月2日（10月14日、11月4日を除く）毎週月曜日午後7時～8時30分、全8回。遠藤パブリックテニス。市内在住・在勤の初・中級者各12人（初受講の方優先、抽選）。費1万3600円。申9月10日㈫〈必着〉までに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、初・中級の別、初受講の方は「初受講」を郵送（往復はがき、1人1通）で市民テニス教室ナイター遠藤係〈〒2510032片瀬3ノ6ノ27ノ102フェニックススポーツ内〉へ。問同係☎(27)5650〈火～金曜日正午～午後5時〉またはスポーツ推進課。

◆パラスポーツ吹矢 体験教室 9月19日㈭午後2時30分～3時30分、26日㈭午前10時30分～11時30分。県立スポーツセンター。講師＝安西順子氏。障がい者手帳をお持ちの方または準ずる方各日10人。申9月2日㈪～17日㈫に善行大越スポーツクラブのホームページから。問同クラブ☎(77)5345またはスポーツ推進課。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆スポーツ体験会 9月1日㈰◎午前9時…フライングディスク・ダーツ◎午後1時30分…卓球。7日㈯午後1時30分…シャフルボード・ボッチャ。8日㈰◎午前9時…シャフルボード・ボッチャ◎午後1時30分…ソフトバレーボール。14日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。15日㈰◎午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。21日㈯午前9時…シャフルボード・フライングディスク。22日㈷◎午前9時…ローリングバレーボール◎午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。28日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。29日㈰午後1時30分…卓球。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。