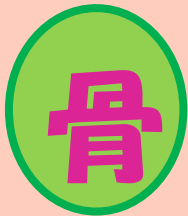


# 令和5年度 家庭教育学級「共通講座」のお知らせ

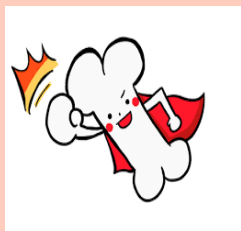
## 保健センター健康支援課／南行徳保健センター

日時	講座
<b>1</b> ① 6月19日(月) 6月22日(木) ② 6月27日(火) 6月30日(金) ※ 10:30~11:30 13:30~14:30	<b>骨・ほね・しっかりずっしり ～かんたんカルシウム<sup>めし</sup>飯始めましょう～</b> ① 南行徳保健センター、②市川市保健センター <b>内容</b> 講話、デモンストレーション（調理実習、試食ありません） ※午前コースはお子さんを連れて参加できます。 ※申し込み・問い合わせは、直接 保健センター栄養担当へ （電話377-4511） <span style="float: right;">健康支援課</span>
<b>2</b> 秋頃の予定  ☆詳細は広報・市 公式ウェブサイト でお知らせし ます	<b>生活習慣改善講座（2日間1コース※1日のみ参加も可）</b> <b>会場</b> 市川市保健センター、南行徳保健センター <b>内容</b> 医師・歯科衛生士の講義 運動講義・実技、管理栄養士、保健師講義 ※申し込み・問い合わせは、直接保健センターへ 市川市保健センター 電話377-4511 南行徳保健センター 電話359-8785 <span style="float: right;">健康支援課</span>
<b>3</b> 日程未定  ☆詳細は広報・市 公式ウェブサイト でお知らせし ます	<b>こころの健康づくり講座「快適睡眠講座」</b> <b>会場</b> 市川市保健センター <b>内容</b> 医師講義・運動の実技等 ※問い合わせは、直接保健センターへ 市川市保健センター 電話377-4511 <span style="float: right;">健康支援課</span>
<b>4</b> 実施予定日の 2か月位前まで に電話でお申し 込みください。	<b>健康づくり出前講座</b> 地域に出向いて健康づくりに関するご希望の内容について話します。 <b>対象</b> 市川市在住のおおむね10人以上が参加予定の団体（グループ） <b>会場</b> 会場は主催者が事前にご用意ください。（市川市内） <b>内容の例</b> 骨の健康と骨密度測定、食生活に関すること、 歯と口の健康（咀嚼力判定ガム・唾液検査）等 ※詳細は健康づくり出前講座のご案内（PDF）をご覧ください。 ※問い合わせ・申し込みは、直接保健センターへ 市川市保健センター 電話377-4511 南行徳保健センター 電話377-4511 <span style="float: right;">健康支援課</span>



# かんたんカルシウム飯始めましょう

カルシウムの1日必要量  
自分は足りているかな？  
「かんたんカルシウム  
自己チェック」  
実施します。



子どももおとなも**骨**は一生大切なもの

今日からすぐにできる**骨太**アイデアと

かんたんカルシウム**たっぷりレシピ**をご紹介します。



**南行徳保健センター** 6月19日(月)・22日(木)

(定員：午前9組・午後16人)

**保健センター** 6月27日(火)・30日(金)※

(定員：午前15組・午後17人)



◆ 同日に同じ内容を2回実施します。

① 10時30分～11時30分 (受付10時15分～)

② 13時30分～14時30分 (受付13時15分～)

**※午前コースは  
お子さんを連れて  
参加できます。**



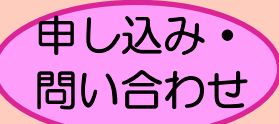
**講話、デモンストレーション**

〈調理実習、試食はありません〉

〈希望者にみそ汁塩分測定を行います〉



**筆記用具**




市川市保健センター

健康支援課 栄養担当

電話 047 - 377 - 4511

**MENU**

- ～さば缶ですぐできる！子どもも大好き～  
さっぱり味のさば缶バーグ
- ～切り干し大根でイタリアン～  
カラフル・イタリアンサラダ
- ～ゴマが香る～  
豆腐の白ごま汁
- ～カルシウムたっぷりデザート～  
高野豆腐のショコラ



※ 保健センター 6月30日②の時間帯は手話通訳あり (先着4名)

参加希望の方は、氏名、年齢、住所、FAX番号、手話通訳 または要約筆記の必要の有無をご記入の上、6月15日(木)までに市川市保健センター栄養担当宛にFAXしてください。

(FAX番号 316-1568)

手話・要約筆記の不要の方は、電話でお申し込みください。



## 健康づくり出前講座のご案内

保健センターでは、地域の皆様の健康づくりを応援するために、「健康づくり出前講座」を実施しています（成人健康教育事業）

地域に保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお伺いして、健康づくりに関するご希望の内容についてお話しします。

【内容の例】 骨の健康と骨密度測定  
食生活に関すること  
歯と口の健康（咀嚼力判定ガム・唾液検査） 等

【対象】 市川市在住のおおむね10人以上が参加予定の団体（グループ）

【会場】 会場は主催者が事前にご用意ください。（市川市内）  
※会場運営に係る費用は主催者側でご負担ください

【日時】 平日10時～16時のうち60～90分程度

【回数】 一団体当たり年間1～2回程度まで

【費用】 講師料は無料

【注意事項】 政治、宗教、営利などを目的とする場合等は利用できません。  
業務の都合でお受けできない場合がありますのでご了承ください。



### 《申し込み方法・問合せ先》

実施予定日の2か月位前までに下記へ電話等でお申し込みください。

市川市保健センター 047-377-4511

南行徳保健センター 047-359-8785

※相談の上、日時、会場、内容等が決まりましたら依頼文の提出をお願いします。