

健康づくり月間の実施について

中野区では、1 月を「中野区健康づくり月間」と定め、多くの区民が健康づくりの取り組みに定着できるよう、健康づくりについて学び、気軽に体験できるさまざまな事業を実施している。本年度の健康づくり月間(平成21年1月)については、「地域ぐるみで取り組む健康づくり～楽しく体を動かそう～」をメインテーマに、庁内関係分野との連携を強化するとともに、医師会・歯科医師会・薬剤師会をはじめ、地域の団体、事業所、グループなどと協働して事業を実施する。

I 区主催事業

1. 講演会 1 月 25 日(日) 13 時 30 分～16 時 30 分(開場 13 時) なかのZERO(西館小ホール)
(共催:中野区医師会・東京都中野区歯科医師会・薬剤師会・中野生活習慣病予防研究会)
第1部 講 演「楽しくダンベル体操」 早稲田大学スポーツ科学学術院 鈴木 正成 教授
第2部 トークショー「スポーツをもっと身近に伝えたい」 元バレーボール日本代表 益子 直美さん
ソウルオリンピック体操代表 信田 美帆さん
2. 健康づくり通信講座(3 か月コース) 1 月 1 日(木)～3 月 31 日(火)
3. 禁煙チャレンジ 1 月 15 日(木)～1 か月間
4. 健康づくりリフレッシュ広場 1 月 24 日(土) 11 時～15 時 区役所会議室
5. 健康づくり測定会とかんたんクッキング体験
①1 月 16 日(金)11 時～12 時 城山ふれあいの家 ②1 月 30 日(金)10 時 30 分～12 時 西中野児童館
6. 健康講座等
①「ミドルエイジの健康アップ相談会」
1 月 15 日(木)午前、1 月 28 日(水)午後 中野区保健所
②「増えている大腸がん～これだけは知っておきたい基礎知識～」(中野区医師会共催)
2 月 5 日(木) 14 時～16 時 中野区医師会館 講師:余 心漢 氏(医師)
③「ダンベルによる健康体操」 1 月 8 日(木)13 時 30 分～14 時 30 分 北部保健福祉センター
④「お口のお手入れ・感染症予防」 1 月 28 日(水)13 時 30 分～15 時 松が丘高齢者福祉センター
⑤「知っているようで知らないコレステロールの話」 1 月 29 日(木)13 時 30 分～15 時 30 分
南部保健福祉センター 講師:韋 晴明 氏(医師)
⑥「団塊世代の男性のための栄養講習会～食で心も体もスリムアップ!～」
2 月 19 日(木)～食育の日～ 13 時～15 時 30 分 鍋横地域センター
⑦「冬の感染症予防講座」 1 月 23 日(金) 11 時 30 分～12 時 30 分 若宮いこいの家
⑧栄養相談・歯科相談 1 月中 各保健福祉センター
7. 健康関連図書コーナーの設置(中央図書館) 12 月 27 日(土)～2 月 26 日(木) 中央図書館

II 関係団体主催事業

1. 第5回 区民のための「お口の健康講座」(主催:東京都中野区歯科医師会)
1 月 18 日(日)13 時 30 分～15 時 30 分 中野区歯科医師会館 講師:大竹 徹 氏

2. 健康づくり体験コース(主催:MTM 共同事業体(体育館指定管理者))

①骨盤エクササイズ 1月 19 日(月)14 時 15 分～15 時 15 分②ステップ&エアロ 1月 20 日(火)11 時 00 分～12 時 00 分③生活習慣病予防体操 1月 23 日(金)9 時 30 分～10 時 30 分④バラエティー教室(ステップ)1月 23 日(金)13 時 45 分～14 時 45 分⑤初めてのアクアビクス 1月 24 日(土)13 時 00 分～14 時 00 分 ※①～③は中野体育館、④～⑤は鷺宮体育館

3. 新春落語大会～健康は笑いから～(主催:なかのZERO指定管理者) 1月 24 日(土)14 時～(開場 13 時 30 分)
なかのZERO(大ホール) 落語 三遊亭楽太郎・春風亭昇太・林家たい平 三人会