

健康・福祉

このほかの記事は10・11面こうとうインフォメーションに掲載

9月から申込開始

めざせ！KOTOフードマスター

江東区家庭料理検定

日本の食文化に関する知識、食事に関する正しい知識と選択力、調理の基礎など健康増進につながる知識を深めるための検定です。オンラインで、期間中はいつでもどこでも受検できます。



【受検期間】令和9年1月5日(火)～18日(月)

【受検方法】オンライン

※詳細は区HPをご覧ください

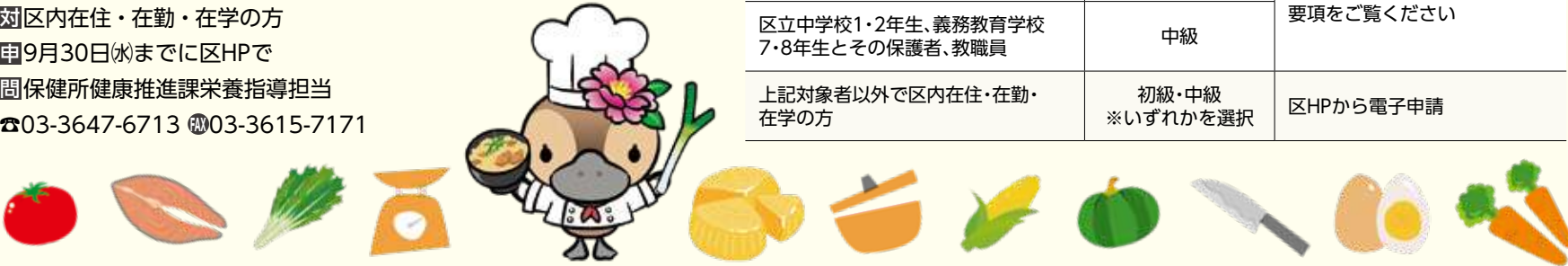
☎区内在住・在勤・在学の方

☎9月30日(水)までに区HPで

☎保健所健康推進課栄養指導担当

☎03-3647-6713 ☎03-3615-7171

対象	受検級	申込方法
区立小学校・義務教育学校5・6年生とその保護者、教職員	初級	学校から配信・配布される受検要項をご覧ください
区立中学校1・2年生、義務教育学校7・8年生とその保護者、教職員	中級	
上記対象者以外で区内在住・在勤・在学の方	初級・中級 ※いずれかを選択	区HPから電子申請



65歳以上の方の
食事で考える！健康教室

シニア

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シニア世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、簡単レシピなど、毎日の生活ですぐに役立つ内容を学び、グループワークでアイデアを出し合いながら、生活に取り入れやすいヒントを見つけていきます。日々の食事を記録することで自身の栄養バランスを把握し、健康な体をつくりましょう。 ※調理実習はありません

☎10月8日～11月26日の木曜(全8回) 10:30～11:30

☎大島ブレイルビル(大島1-9-8)

☎区内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

☎定20人(昨年度参加していない方を優先し、抽選)

☎9月16日(水)18:00までに(株)フォーラルに電話で☎03-3681-9876(9:00～18:00 ※土・日曜除く) ☎03-3683-0157

☎問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

食と健康づくり教室「しっかり食べて、元気に動く！サルコペニア予防のきほんのき」

こうこう

食生活や運動、口腔ケアの知識や実践の基礎を身につけ、加齢により筋力や筋肉量が低下する「サルコペニア」を予防するための講座です。



☎9月28日(月)9:30～12:00(受付9:15～)

☎場深川保健相談所

☎区内在住・在勤の方 ☎定30人(申込順)

☎講義・運動指導「未来の体を守る運動習慣～いつまでも動ける体づくりのすすめ～」

☎講義「お口いきいき講座～お口ケア&歯つつつ体操～」

☎講義・試食「健康寿命をのばす！元気な体を作る食生活のヒント」

☎講島田理恵(介護予防運動スペシャリスト、ラジオ体操指導員)ほか

☎9月8日(火)9:00から☎区HP申込または深川保健相談所に電話で☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557

精神保健講演会「女性の自分に合ったお酒との付き合い方」

シニア

「ストレスがたまると飲みたくなる」「つい飲みすぎてしまう」「休肝日を作りたいけど続かない」「このままの飲み方で大丈夫かな？」などと感じたことはありませんか。アルコール専門医が女性とお酒の関係についてわかりやすくお話しします。

☎10月3日(土)14:00～16:00(開場13:40) ☎場深川保健相談所、オンライン(Zoom)

☎区内在住・在勤・在学の方 ☎定[会場]40人[オンライン]50人(いずれも申込順)

☎講岩原千絵(日本精神神経学会専門医、精神保健指定医)

☎9月7日(月)9:00～10月1日(木)17:00に☎区HP申込・窓口・電話、またはFAXに8面申込記入例の①～④を記入し深川保健相談所へ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557 ※オンライン受講を希望の方は☎区HP申込のみ





LGBT等相談

性的指向やジェンダーアイデンティティに関する悩みや不安などご相談ください。LGBT等の方だけでなく、家族や職場、支援者の方も相談できます
☎電話相談(予約不要)毎月第3木曜 17:00～20:00 ☎03-3647-1171 ☎面接相談(来所またはオンライン・要予約)毎月第2火曜 17:00～20:00

