



健康フェスティバル

10月1日(火) ~ 11月30日(土)

健フェス2024 in 赤羽会館開催!!

健康フェスティバルは、会場を「赤羽会館」に移してさらにパワーアップしました。今年健康づくり講座に加え、企業ブースも初出展するなどコンテンツも盛りだくさん! 聞いて、測って、体験する、そんな健康フェスティバルをお楽しみください。

北区 健康部 健康政策課 TEL 3908-9068

「健康」になるための体験型イベント



参加費無料



「あるきた」ポイント付与対象イベント

日時 11月17日(日) 10:00~14:00 (一部プログラムは9:30~)

会場 赤羽会館 4F (赤羽南1-13-1)
※ベビーカーは受付でお預かりします。

イベントの詳細はこちら▶



スケジュール

入場時にもらえるスタンプカードをもとに対象ブースをまわると、豪華景品が当たる抽選会に参加できます。(1人1回)

※景品が無くなり次第終了いたします。

10時

12時

14時

- ① 多世代向け! たのしく健康体操
- ② フィットネスプログラム体験会
- ③ 大塚製薬展示・ドリンク試飲会
- ④ スラックレールで体幹覚醒®
- ⑤ カラーセラピーセミナー
- ⑥ 明治安田の健康チェック
- ⑦ 食育SATシステムで食事バランスチェック
- ⑧ お口の口腔ケア
- ⑨ 東京メトロ×プログラボ体験会
- ⑩ 怪我と身体の痛みの相談コーナー
- ⑪ カゴメ「つぶより野菜」サンプリング試飲会
- ⑫ 「あるきた」登録会&ポイント付与キャンペーン

出展企業・団体

株式会社ルネサンス スポーツクラブルネサンス赤羽/大塚製薬株式会社/ジリリタ株式会社/明治安田 池袋支社/株式会社湖池屋/東京地下鉄株式会社【東京メトロ】/北区柔道接骨師会/カゴメ株式会社/In-Living-Color

薬草鑑賞会

- 日時** 10月6日(日) 午前10時~午後0時(予定)
- 集合** 午前10時 小石川植物園 正門前
- 会場** 東京都文京区白山3丁目7-1
- 講師** 日本大学薬学部 生薬学教授 松崎 桂一 氏
- 定員** 50名(先着順)

申込方法 9月30日(月)までに下記コードで申込

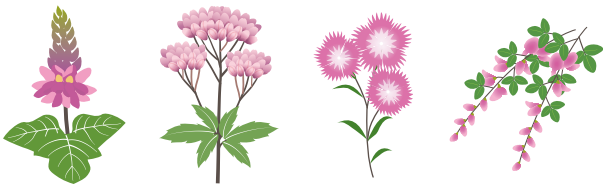


申込はこちらから



詳しくはこちらから

問合せ 北区薬剤師会 TEL(3914)5171
 平日 午後2時~5時
 スタッフ携帯 当日のみ対応
 080-2180-6721



てくてくウォーキング 2024

- 日時** 11月4日(月・祝) 午前10時~午後0時(予定)
- 集合** 午前10時 JR目白駅前
- 会場** JR目白駅→早稲田大学→村上春樹ライブラリー (早稲田大学国際文学館) 入場見学→箱根山登山→地下鉄(東西線)早稲田駅で解散
- 定員** 50名(先着順)
- 申込方法** 10月31日(木)までに下記コードで申込

問合せ 北区薬剤師会 TEL(3914)5171
 平日 午後2時~5時
 スタッフ携帯 当日のみ対応
 080-2180-6721



申込はこちらから



詳しくはこちらから

滝野川文化センター公開事業 **申込不要**

~すわって伸びのび「北区さくら体操」~

- 日時** 11月10日(日) 午前10時40分~(30分程度)
- 会場** 滝野川会館 1階 大ホール
- 申込方法** 当日、直接会場へお越しください
- 問合せ** 滝野川文化センター TEL(5394)1230
(月曜、祝日休館)



第20回区民健康公開講座

日時 11月16日(土) 午後1時(開場：午後0時30分～)

主催 一般社団法人東京都北区医師会

対象 北区在住、在勤もしくは北区内の医療機関に通院している方

会場 北とびあ つつじホール

内容 **第1部** アトラクション公演
北区民混声合唱団
 合唱：北区民混声合唱団
 指揮：名島 啓太氏
 ピアノ：御邊 里佳子氏

第2部 特別講演
 『がん医療 最近の進歩と近未来への展望』
 講師 がん・感染症センター
 都立駒込病院院長 戸井 雅和氏

定員 400名(申込順) ※未就学児の入場不可

申込方法 10月31日(木) **必着**
 所定参加申込はがきまたは官製はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入して申込
 ※1通=1名まで。
 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

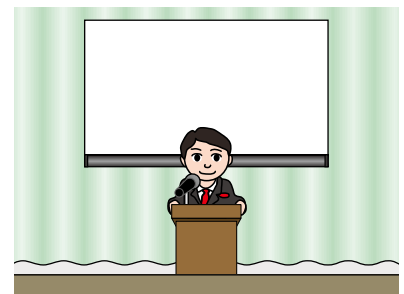
問合せ 〒114-8575 北区王子2-16-11
 東京都北区医師会 区民健康公開講座係
 TEL(5390)3511 平日 午前9時～午後5時
 ※北区医師会館、各医療機関、北区健康政策課、各区民事務所、各健康支援センター等に申し込みはがき付リーフレットがあります。

第171回老年学・老年医学公開講座 **申込不要** 社会的孤立と孤独 ー何が問題? どう防ぐ?ー

日時 11月22日(金) 午後1時15分～4時15分(開場：午後0時45分～)

主催 東京都健康長寿医療センター

会場 北とびあ さくらホール



内容 **講演1** 『孤立と孤独は何が違う? 何が問題?』
 講師 東京都健康長寿医療センター研究所
 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
 研究部長 小林 江里香氏

講演2 『必要なときに、助けを求められますか? : 渋沢栄一の理念から考える』
 講師 東京都健康長寿医療センター研究所
 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
 研究員 村山 陽氏

講演3 『多様なつながりから健康づくり ~身近な居場所をみつけよう~』
 講師 東京都健康長寿医療センター研究所
 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
 研究員 倉岡 正高氏

講演4 『スマートフォンでつながろう ~便利に使ってフレイル予防~』
 講師 東京都健康長寿医療センター研究所
 福祉と生活ケア研究チーム
 専門副部長 河合 恒氏

申込方法 当日、直接会場へお越しください。

問合せ 東京都健康長寿医療センター
 総務係広報担当 TEL(3964)1141

この他にも様々な講座を開催します。
 詳しくは、ホームページか北区ニュースなどをご覧ください。

ホームページはこちらから



健康づくりグループ公開講座

この講座は、健康に関する活動を定期的に行っている北区内のグループのご協力により、その活動をみなさまに公開していただきます。区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりの場として参加してみませんか。

- 参加を希望する方は、必ず事前に、連絡先の方にお問い合わせの上、服装、持ち物などを確認してご参加ください。
- 各グループの詳細は各グループにお問い合わせください。

● 運動(ウォーキング)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	申込み方法等
				活動場所		
テクテク倶楽部	大塚美耶子	080-5039-4155	11月13日(水) 9時20分～12時	五感を働かせ、楽しくウォーキング 王子～田端～高田馬場～東伏見稲荷～武蔵野中央公園	交通費 約1,000円	事前電話申込 (75歳までの一人だけで歩ける方) 飲み物、ICカード(Suica、PASMOなど)をお持ちください。

● 運動(体操等)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	申込み方法等
				活動場所		
健康教室「ナイスライフ」	平尾美千子	03-3944-0919	10月2日・9日・16日 11月6日・13日・20日 各水曜日 10時～11時15分	ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、軽いダンス	1回 700円	事前電話申込 運動しやすい服装でバスタオルをお持ちください。
エアロ・ワン	若林千代子	090-6541-1596	10月2日・9日・23日・30日 各水曜日 9時30分～11時30分	中高年女性向けのエアロピクスとストレッチ 元気づらぎ	無	事前電話申込(各回5名程度) 飲み物、汗拭きタオル、運動靴、ヨガマットまたはバスタオルをお持ちください。
快眠・ヨガの会	菅原邦子	090-8442-2076	10月8日(火)・11月26日(火) 10時～11時30分	有酸素運動のあと、ヨガ講師によるリラックスヨガ (10月) 滝野川会館 (11月) 滝野川文化センター	無	事前電話申込 飲み物、フェイスタオル、バスタオルをお持ちください。
3Bリズム体操「ひまわり」	小松原芳江	03-3911-9878	10月2日(水)・9日(水) 10時10分～11時40分	音楽に合わせて楽しくストレッチ、筋力運動、簡単なリズムダンス 十条ふれあい館第1ホール(第2ホール)	無	事前電話申込 運動しやすい服装で、室内用の靴をお持ちください。
滝野川ヨガ・フレンド	河波芳樹	090-1655-8911	毎週火曜日 13時15分～14時30分	高齢者向けヨガ 滝野川体育館第二武道場	無	直接会場へ タオル(大1枚、長めのフェイスタオル1枚)をお持ちください。
ベル21の会	野澤節子	03-3902-0914	第1～第4木曜日 10時～11時30分	健康体操 志茂ふれあい館	無	直接会場へ 上履き、タオル、飲み物、敷物(バスタオル)をお持ちください。
マンボダンスさつき会	手川信子	03-3902-2675	毎週日曜日 9時20分～11時30分	楽しい曲目を選んでマンボダンス、高齢者向け体力づくり 志茂ふれあい館Aホール	無	直接会場へ(5名程度) 運動しやすい服装で室内用の運動靴、飲み物をお持ちください。
北区ヨーガの会	保坂京子	090-9854-2367	10月9日・23日 11月6日・20日 各水曜日 10時15分～11時45分	ヨーガの呼吸法、ポーズを行う 赤羽ふれあい館	無	事前電話申込(60歳以上の方) 飲み物をお持ちください。

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	申込み方法等
				活動場所		
アミューズメント ダンスィング	神津 真理子	03- 5972- 1287	10月2日・9日・16日 各水曜日 10時～11時30分	ストレッチ、(ジャズ)ダンス	500円	直接会場へ 運動しやすい服装で、飲み物、運動靴 をお持ちください。
				中央公園文化センター		
健康美クス	遠野 淳子	080- 5035- 6019	10月3日・10日・ 17日・24日 各木曜日 10時15分～11時45分	するするストレッチ、ステップ、 ダンベル	無	直接会場へ 上履き、バスタオル、汗拭きタオル、 飲み物をお持ちください。
				浮間ふれあい館		
らくらくストレッチ ヨガ(東十条)	小宮 良子	03- 3949- 8053	10月1日・8日・15日 各火曜日 13時30分～15時	ストレッチヨガ	無	事前電話申込 飲み物をお持ちください。
				東十条ふれあい館3F 和室		
らくらくストレッチ ヨガ(王子)	小宮 良子	03- 3949- 8053	10月5日・12日・19日 各土曜日 13時30分～15時	手、足(指)、体を腹式呼吸で伸ばす	無	事前電話申込(3～4名) 飲み物をお持ちください。
				王子ふれあい館3F 和室		
ベルチェリーズ	黒瀬 恭子	090- 1553- 4538	10月9日(水) 14時～15時	主に簡単なエアロビクスなどを行う	無	事前電話申込または直接会場へ (10名程度) 飲み物、タオルをお持ちください。
				読売プリントメディア東京北工場共 用ホール		
EQ(一休) スマイル	二胡	03- 3905- 5096	10月7日(月)・13日(日)・ 26日(土)・28日(月) ※11月については、事前 にご確認ください。 14時30分～15時30分 (16時)	笑いヨガ、脳ケアゲーム、箸技ゲーム 箸タイム、サルサ体操を楽しもう	500円	事前電話またはメール申込(当日も可) 子どもから大人までどなたでも 飲み物(なくても可)をお持ちくださ い。
				赤羽文化センター		
ヨーガ滝美会	安井 マサエ	03- 3915- 5707	毎週水曜日 10時30分～12時	ヨーガ体操	無	事前電話申込または直接会場へ (5名程度) バスタオルまたはヨガマット、上履き (スリッパ)、飲み物をお持ちください。
				滝野川体育館 第二武道場		
ヨーガ朋の会	安井 マサエ	03- 3915- 5707	毎週金曜日 13時30分～15時	ヨーガ体操	無	事前電話申込または直接会場へ (5名程度) バスタオルまたはヨガマット、上履き (スリッパ)、飲み物をお持ちください。
				滝野川体育館 第二武道場		
ヨーガの会	林 富美子	03- 3913- 2939	毎週火曜日 15時～16時30分	ヨーガ体操	無	事前電話申込または直接会場へ (5名程度) バスタオルまたはヨガマット、上履き (スリッパ)、飲み物をお持ちください。
				滝野川体育館 第二武道場		
JOY(ジョイ)	増田 和子	03- 3906- 1914	10月28日(月) 10時～11時30分	筋力体操、チューブやボールで 床運動、軽いエアロビクス	500円	事前電話申込(3名) 敷物(バスタオル)、運動靴、タオル、 飲み物をお持ちください。
				十条台ふれあい館		
ゆ～るYoga ストレッチ会	岸下 晶	090- 6010- 5686	10月13日・27日 11月3日 各日曜日 10時～11時	呼吸法、瞑想、リラックスヨガ、 椅子ヨガ	1,000円	事前電話申込(10名) 運動しやすい服装で。飲み物、ヨガマッ ト(バスタオル代用可)をお持ちくださ い。
				岸町ふれあい館		

●運動(水中運動)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
アクアウォーキング 研究会 アクアフレンズ	松本 桂江	03- 3915- 4284	10月18日(金) 10時30分～12時	椅子に腰かけて「リラックスヨガ」	無	事前にアクアフレンズ活動日または電 話申込(一般参加者10名) 飲み物(ペットボトルまたは水筒)、汗 拭きタオルをお持ちください。
				志茂ふれあい館 Aホール		

● 運 動 (気功・太極拳等)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
北区 太極拳如月会	渡辺 正明	090- 9100- 1031	10月5日(土)・12日(土) 10時~12時	楊名時太極拳・八段錦	無	直接会場へ(10名) 飲み物、タオル、底の薄い上履きをお持ちください。
太極拳 「ほうおう会」	林 みよ子	03- 5970- 1645	10月11日・18日・25日 11月8日・15日・22日 各金曜日 10時10分~11時10分	ストレッチ運動、太極拳	無	事前電話申込または直接会場へ(5名) 上履き(運動靴)、タオル、飲み物をお持ちください。
智能気功愛好会	糸賀 統	03- 3909- 3819	10月1日・8日・ 15日・22日 各火曜日 10時~12時	ラジオ体操で体をほぐし、 気功で健康な体づくり	無	直接会場へ(マスクの着用必須) 飲み物、マスク、上履き(なくても可) をお持ちください。
飛鳥山太極拳 愛好会	瀬川 真知子	03- 3919- 1390	10月26日(土)・ 27日(日) 6時40分~7時40分	ストレッチ&太極拳24式	無	事前電話申込(留守番電話にメッセージを残す) 飲み物、タオルをお持ちください。
気功木曜会	中井川 淳	090- 3547- 6117	毎週木曜日 10時~12時	気功の練習	無	直接会場へ 飲み物、底の薄い上履きをお持ちください。
瞑想の会	木村 寿行	090- 2557- 2749	10月16日(水) 10時20分~11時30分	瞑想講座	無	事前電話申込(10名程度) 筆記用具をお持ちください。
わくわく太極拳	石井 文夫	03- 3906- 0604	10月3日・10日・ 17日・24日 各木曜日 8時~9時30分	太極拳を楽しく学ぶ	無	直接会場へ 飲み物、タオル、スニーカーをお持ちください。
赤羽太極拳	石井 文夫	03- 3906- 0604	11月2日・9日・ 16日・30日 各土曜日 9時~10時30分	太極拳、剣・扇子	無	直接会場へ 飲み物、タオル、スニーカーをお持ちください。
きらきら太極拳	後藤 涼子	090- 5402- 3872	11月29日(金)・ 30日(土) 9時30分~11時15分	簡化24式太極拳、36式太極扇	初回のみ 無料	事前電話申込 飲み物、タオル、運動靴をお持ちください。
太極拳 泉会	金沢 ゆう子	03- 3910- 2136	10月10日・17日・ 24日・31日 11月7日・14日・21日 各木曜日 13時40分~15時	準備運動・ストレッチ・太極拳 (毎週講師が指導)	無	事前電話または直接会場へ 飲み物、汗拭きタオル、運動しやすい靴をお持ちください。
北斗太極拳クラブ	国枝 優子	090- 3204- 6227	10月3日・17日 11月7日・21日 各木曜日 10時~11時30分	簡化24式太極拳の練習	無	事前電話申込 運動しやすい服装 飲み物、タオル、運動靴(上履き)をお持ちください。

● 栄 養

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
オリブの会	足立 あや子	080- 5405- 7667	11月15日(金) 10時~12時	料理	500円	事前電話申込(11月1日まで)10名 エプロン、三角巾、布巾2枚をお持ちください。
				滝野川文化センター料理室		

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
HOKUTO モダンボーイズ	坂本 博昭	090- 4549- 1745	10月23日(水) 11月27日(水) 9時~12時	管理栄養士指導のもと料理を作り、会食	1,000円	事前電話申込(それぞれ2週間前まで) 男性のみ、60歳以上、2名 エプロン、マスクをお持ちください。
				滝野川文化センター料理室		
バランス クッキング	横尾 ハツエ	03- 3908- 1277	10月11日(金) 10時~12時	栄養士による講座「フレイルとは」	無	事前電話申込 (20名 応募が多い場合は抽選) 飲み物、筆記用具をお持ちください。
				桐ヶ丘ぶらっとほーむ		
しゃもじい滝野川	松永 正道	090- 2740- 5638	10月8日(火) 11月12日(火) 9時30分~12時	簡単な料理づくりの実践	無	事前電話、ショートメール、FAX申込 (公開日1週間前まで) エプロン、頭を覆うもの (タオル、バンダナ等)、布巾
				滝野川文化センター料理室		
無限の会	大島 環明	03- 3911- 8003	11月13日(水) 10時~13時	手軽に作れる家庭料理	500円 程度	事前電話またはFAX申込 (11月8日まで)10名程度 エプロン、三角巾、タオル類、お箸を お持ちください。
				ココキタキッチンスタジオ		

● 栄 養 (共食の場づくり)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
豊島のお茶の間	石塚 理子	03- 3912- 1939	10月3日(木) 9時~14時	調理・会食など	無	事前電話・FAXまたは現地会場にて申 込(当日は不可) エプロン、バンダナをお持ちください。
				ココキタカフェぱれっと		
豊島の台所	石塚 理子	03- 3912- 1939	10月31日(木) 9時~14時	調理・会食など	無	事前電話・FAXまたは現地会場にて申 込(当日は不可)1~2名 エプロン、バンダナをお持ちください。
				ココキタカフェぱれっと		
アンソレイユ	加藤 正枝	03- 3919- 5990	10月13日(日) 9時~16時	おいしく調理して仲間づくり	無	事前電話申込(1~2名) エプロン、三角巾(バンダナ)をお持ち ください。
				ココキタカフェぱれっと		

● 運 動 (グラウンドゴルフ)

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
北区レインボーズ	植田 義治	03- 5970- 8221	毎週月・金曜日 8時~10時	グラウンドゴルフの基礎、ルール、実技	無	事前電話申込 運動しやすい服装
				北区立赤羽緑地公園野球場		



●その他健康づくり

グループ名	連絡先	電話番号	公開日時	活動内容	参加費	備考
				活動場所		
はつらつシニアサロン	榎本武男	090-3574-5152	11月14日(木) 10時~12時	転倒予防体操、お口の体操、認知予防	無	事前電話申込(10名)
				滝野川文化センター		
ふれあい会	野村雅子	090-4360-2756	10月1日(火) 11月5日(火) 13時30分~14時45分	ピアノ伴奏によるコーラス	無	事前電話申込
				志茂ふれあい館		
健康音楽クラブ	内田晴美	080-9370-7354	10月5日(土) 11月2日(土) 14時~15時30分	音楽に合わせて歌ったり、身体を動かし健康づくりを行う	500円	直接会場へ(30名) 飲み物をお持ちください。
				赤羽文化センター		
お口元気サポーター	黒瀬恭子	090-1553-4538	11月14日(木) 14時30分~15時30分	口腔機能の大切さの説明と機能向上の実習	無	直接会場へ
				ココキタカフェぱれっと		
早池峰吟詠会	吉村実花子	090-8179-8676	10月6日・20日 11月3日・17日 各日曜日 10時30分~12時	詩吟を楽しむ	600円	事前電話申込(前日まで) 各回8名 筆記用具をお持ちください。
				赤羽岩淵中学校		
中国茶水仙(武夷山)の会	石井明美	090-5306-2206	10月20日(日) 10時~15時30分	中国茶の作法を学び、中国茶を楽しむ	500円	直接会場へ
				赤羽文化センター和室		
こころとからだの元気Lab.(ラボ)	堀口美智子		10月27日(日) 11月24日(日) ※変更の可能性があるので 事前にご確認ください 10時~12時	日頃のストレス緩和や介護予防に アロマとハンドタッチでセルフケア	300円	事前メール(genki.lab@gmail.com) またはQRコードのフォーム申込 (18歳以上、各回5名まで) 筆記用具、タオル1枚をお持ちください。
				赤羽文化センター		
リンパ体操	内田晴美	080-9370-7354	10月9日・23日 11月6日・20日 各水曜日 10時~12時	リンパマッサージを学び楽しく体操を行う	500円	事前電話申込(10名) 運動しやすい服装
				赤羽文化センター		
うたごえラジオ体操	大谷環	03-5832-9795	10月14日(月) 10時30分~12時	ラジオ体操のあと童謡、唱歌、抒情歌など懐かしいメロディーを歌う(ピアノ伴奏)	無	事前メール(utaud1960miho@gmail.com) 申込(10月4日まで)30名程度
				田端ふれあい館第1ホール		



- 詳細については各グループにお問い合わせください。
- 参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。
- このほかにも様々な講座を開催します。くわしくはホームページか北区ニュースなどをご覧ください。

ホームページはこちらから

