

健康相談 体や心の健康に関する悩みや不安について、保健師や栄養士が相談に応じます

日程と会場

会場：秩父保健センター 受付時間：9：30～10：30

4月5日(火)	5月10日(火)	6月7日(火)	7月5日(火)	8月2日(火)	9月6日(火)
10月4日(火)	11月1日(火)	12月6日(火)	1月10日(火)	2月7日(火)	3月7日(火)

※各保健センターでは、随時相談を受け付けています。
面接にて相談をご希望の方は、あらかじめご連絡ください。

健康教室 生活習慣病予防等の健康教室 あなたの健康づくりを応援します

以下のような教室を実施します。詳しくは、市報等をご覧ください。 ※事前の申し込みが必要です。

新!はつらつ筋力アップ教室

埼玉県が推奨する「健康長寿埼玉モデル」!
体力測定、血液検査等から個別運動プログラムを作成、運動指導員による筋力トレーニングを6か月間行います

ウォーキング教室

効果的なウォーキングのポイントと実際

旬の食材を使った料理教室

春コース・夏コース・秋コース・冬コース
管理栄養士の講話、調理実習・試食

よしだ元気塾

家庭でできる健康体操・脂肪を燃やす有酸素運動等

軽運動教室

楽しく体を動かしリフレッシュ!
気軽に取り組める運動・体操等

ソーシャルクラブ (まごころの会)

対 象	こころに病気を持つ市民の方
内 容	自立と社会復帰のお手伝い (詳しい内容はお問い合わせください)
場 所	秩父保健センター
日 に ち	毎月1回 (詳しい日にちはお問い合わせください)

心の健康相談窓口

秩父市保健センター	秩父保健センター・吉田保健センター・大滝保健センター・荒川保健センター 心の健康相談 (電話・面接・訪問) 平日8：30～17：15
埼玉県秩父保健所	心の健康相談 (電話：22-3824 電話・面接・訪問) 平日8：30～17：00
埼玉県メンタルヘルスセンター (埼玉県立精神保健福祉センター) 所在地：北足立郡伊奈町小室818-2	<来所相談> 電話：048-723-6811 平日9：00～17：00 (予約制) <電話相談> 電話：048-723-1447 平日9：00～17：00 <メール相談> (うつ・依存症・ひきこもりに関する電子メール相談) ※埼玉県メンタルヘルスセンターのホームページから「電子メールによるこころの健康相談」にお進みください。