



ふじみ野市保健センター

健康づくり自主グループ紹介



発行・問い合わせ

ふじみ野市保健センター地域健康支援係

〒356-0011 埼玉県ふじみ野市福岡1-2-5

電話 049-262-9040

FAX 049-264-8284

自主グループ一覧

ウォーキング

グループ名	掲載ページ	マップ番号
自主ウォーキング～歩(ある)とも～	3	1
こぶしウォーク	3	2
自主ウォーキング交流広場 歩康(あるこう)会	3	3

体 操

グループ名	掲載ページ	マップ番号
第一すこやか貯筋クラブ	4	4
第二すこやか貯筋クラブ	4	5
悠遊クラブ	4	6

そ の 他

グループ名	主な内容	掲載ページ	マップ番号
糖献(とうこん)ブルーサークル	糖尿病の予防・改善の学習	5	7

上福岡自主ウォーキング ～歩(ある)とも～



活動日時	原則、毎月第4木曜日※祝日の場合等は、第3木曜日 午前9時15分～11時30分		
集合場所	フクトピア正面玄関前	現会員	45名程度
新規参加	可。参加予約は不要ですので、当日、集合場所へお越しください。		
PRポイント	四季折々の植物や景色を見ながら、楽しく健康づくりに励んでいます。		
活動内容	<p>保健センターを拠点に、新河岸川や川越街道付近を1時間半ほどかけてウォーキングしています。 「まちが元気」「心が元気」「自然が元気」、健康づくりのために、みんなで楽しく歩いています。</p> <p>9:15～ 9:30 集合 9:35～11:20 準備体操・ウォーキング(3～4回程、休憩) 11:45 ストレッチ・解散</p>		



こぶしウォーク



活動日時	毎週月曜日 午前9時00分～11時30分		
集合場所	大井会館または弁天の森	現会員	6名
新規参加	可		
PRポイント	季節の花々を愛で、途中の休憩時間に会員同士の交流を深めています。		
活動内容	<p>弁天の森には、こぶしの大木が多くあり、白く咲く花のようにという意味を込めて「こぶしウォーク」と名付けました。 活動は、大井会館、弁天の森を中心に、富士見市、三芳町、上福岡と季節に合ったコースを楽しく、長続きすることを目的に歩いています。 各自自宅にて体調チェックを行った後、集合後、準備体操を行い、出発です。ウォーキングコースは参加しているメンバーと話し合っ毎決めています。</p>		



自主ウォーキング交流広場 歩康(あるこう)会



活動日時	毎週月曜日 午前9時00分～11時00分		
集合場所	亀久保区画整理記念公園(入間東部消防本部裏の公園)	現会員	15名
新規参加	可(当日、集合場所に直接来ていただければ参加可能です！)		
PRポイント	継続は力なり！堅苦しくなく、融通がとてりも利く楽しいグループです。		
活動内容	<p>亀久保区画記念公園に集合し、朝9時からラジオ体操を行い出発します。ウォーキングは約1時間半かけて行い、20分歩いたら5～10分の休憩を挟むスタイルです。参加者同士で声をかけ合いながら、無理なく和気あいあいと楽しむことができます。 コースは、季節の美しい花々や自然を楽しめるよう都度提案しています。体調に配慮しながら適宜休憩を取り、参加者同士が声をかけ合い、励まし合ったり、会話を楽しめる雰囲気があるグループです。</p>		



第一すこやか貯筋クラブ

活動日時	原則、毎月第2・4金曜日	午前9時30分～正午	
集合場所	保健センター分室、又は大井総合福祉センター	現会員	45人
新規参加	一時停止中（欠員が出次第、入会可）		
PRポイント	健康増進の強い意識を持ち、和気あいあい集い、楽しく運動を続けています。		
活動内容	<p>平成15年度に保健センターが開催した転倒予防教室から始まり、平成19年有志で自主運営化したグループです。</p> <p>健康の保持、筋力の衰えの防止、体力の向上を目指しています。「血行を良くして柔軟性を高める」「バランスを良くして姿勢を整える」「友達づくりも大切に」</p> <p>上の活動日とは別に、月1回第二すこやか貯筋クラブと合同で活動しています。</p>		



第二すこやか貯筋クラブ

活動日時	原則、第2月曜日及び火曜日(不規則)		
集合場所	保健センター分室、又は大井総合福祉センター	現会員	45人
新規参加	一時停止中（欠員が出次第、入会可）		
PRポイント	皆さんが明るく楽しく健やかに。続けることが大切です。継続は力なり！！		
活動内容	<p>第一すこやか貯筋クラブへの入会を希望して待機いただいた方々がたくさんいることで、新たに立ち上げたグループです。</p> <p>活動内容は、体力の維持、ストレッチ、筋力トレーニング等、第一すこやか貯筋クラブと同じです。</p> <p>いつまでも健康で元気に過ごせるようにと、転倒予防体操、歩行バランス、筋力アップに努力しています。</p> <p>出席率もとても良く頑張っています！</p> <p>上の活動日とは別に、月1回、第一すこやか貯筋クラブと合同で活動しています。</p>		



悠遊クラブ

活動日時	毎月2回（不定期）※日程はチラシに掲載中	午前9時30分～11時30分	
集合場所	保健センター健診室（フクトピア内）	現会員	30名程度
新規参加	可。見学希望の方は保健センターへご連絡ください。		
PRポイント	「持続 マイペース 無理をしない 身体にやさしい楽しい体操」がモットーです！		
活動内容	<p>転倒予防体操（ストレッチ体操、床マット、セラバンドを使用した体操） ※無理のない範囲での軽い体操です。</p> <p>その他、親睦会（食事会）、バスハイク、他のクラブとの交流研修会があります。</p> <p>住みよい地域社会の実現のため、多くの会員が積極的に活動を続けています。転倒による入院や寝たきりを一緒に予防しましょう！</p>		



糖献(とうこん)ブルーサークル

活動日時	毎月1回(不定期)※日程はチラシに掲載中 午前9時30分~11時30分		
集合場所	保健センター(フクトピア内)	現会員	24名
新規参加	可。希望者は保健センター地域健康支援係へご連絡ください。		
PRポイント	健康は一日にしてならず。「糖尿病や生活習慣病を予防したい」「無理なく治療を続けていきたい」など、同じ思いを持つ仲間たちと励ましあい、学びあうことで、やる気と元気をもらえる!		
活動内容	<p>糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症や重症化の予防を目指し、学習と情報交換を行うグループです。「自主糖尿病コントロールの会」を母体とし、令和4年度から新たなグループ名になり、活動を続けています。</p> <p>「糖(とう)」は、私たちの学びのテーマである「糖尿病」から、「献(こん)」は、食事の「献立」を学び、予防や改善に「献身的」に取り組もうという思いを、「ブルーサークル」は、「世界糖尿病デー」のシンボルマークと「サークル活動」をかけて名付けました。</p> <p>食事や運動などの専門的な知識は、1人で学ぶのは難しく感じることもありますが、ブルーサークルでは、仲間や保健センターの保健師・管理栄養士と一緒に、わからないことをワイワイ話しながら、疑問や心配を解決していきます。みんなで学べば、糖尿病も怖くない・・・かも?</p> <p>例年、5月に新規会員を募集していますが、その後も随時、見学や入会を受け付けています。自分や家族のからだのために、一緒に学びませんか? 志をともにする、新しい仲間に出会えることを楽しみにしています!</p>		



会場マップ



＼ 今年も**早めに健診の予約**をしましょう！ ／

ふじみ野市特定健康診査のお知らせ

受診期間：6月1日～11月30日[※]まで

※年度内の9～11月に75歳になる人は、誕生日の前日まで

申込手順

1 受診する医療機関を選ぶ

実施している医療機関については、右の二次元コードから確認できます。



👉 詳しくはこちら

2 電話で予約する

直接、医療機関に電話し「健康診査を受けたい」とお伝えください。

3 健診を受ける

市から届いた「受診券」と、マイナ保険証または資格確認書等をお持ちのうえ、健診をご受診ください。



【特定健康診査に関するお問合せ】

ふじみ野市 保険・年金課 医療費支給係 049-262-9042