



地域の健康づくりをサポート!

笑顔と元気を届けます。

「せたがや元気体操リーダー」 活躍中!



せたがや元気体操リーダー
鈴木 伸之さん

早めに会社を卒業し今後の人生を考えた結果、長く地域の役に立てる活動を軸に社会貢献したいとの思いにたどり着き、その時リーダー募集、を目にして「これだ!」と応募しました。今では色々なグループのみなさんと一緒に楽しく交流できるのが喜びです。自身の指導力を高めスキルアップの努力も必要ですが、みなさんの笑顔を見るのが一番の楽しみです。

楽しく
気持ちよく
無理なくが
モットーです



せたがや元気体操リーダー
和久井 直美さん

リーダーになって5年余り。地域の方たちのお役に立てればと始めましたが、いつも人前に立つ予習をしたり、忘れないように復習したりすることが今や習慣になりました。気づけば自身の体力アップにもつながり、体力テストの結果が20年前よりも良くなっていました! 地域に出向くので、あちこちに知り合いが増えたのもうれしい収穫です。

運動活動グループ等に指導を行うための知識とプログラムを学んだボランティアメンバーが、『せたがや元気体操リーダー』です。現在64人のリーダーが、保健センターの運動指導員と共に地域で指導を行っています。

せたがや元気体操リーダーは、『区民が区民を支える』理念のもと、「世田谷区」「NPO法人健康フォーラムけやき21」と保健センターが連携し、区民主体の健康づくりを支援しています。

せたがや元気体操リーダーの養成講座を、三者の協働により行っています。

あなたも「せたがや元気体操リーダー」として
地域の健康づくり活動に参加してみませんか。



せたがや元気体操リーダー養成講座を開催

運動指導の経験の有無は問いません。
まずは説明会へご参加ください。

説明会

- 日 時…8月16日(水)午後1時30分～2時30分
- 会 場…梅丘パークホール(松原6-4-1)
- 対 象…区内在住で平日・土曜日昼間に「せたがや元気体操リーダー」として区内全地域で活動できる方
- 内 容…せたがや元気体操リーダーの役割、養成講座詳細など
- 申 込…8月7日までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)またはホームページの【募集中の教室・講演会】からお申込みください。

講座の受講には
説明会への参加が
必須となります。



★養成講座受講者は、左記の説明会に参加し、事業の趣旨に同意された方から選考させていただきます。

- ◆ 募集人数…10人(選考)
- ◆ 第1次審査(書類) ◆ 第2次審査(面接・実技)：9月15日(金)午後

養成講座

- 日 時…10月4日(水)、6日(金)、20日(金)
全3日(全日参加できる方)いずれも午前10時～午後4時
※上記講座以外にも来年3月までに現場実習やフォロー研修に参加していただきます。
- 会 場…第一生命自由が丘オフィス 3階会議室(奥沢5-40-8)
- 受講料…無料(認定後に年間登録料1,000円と保険料が必要となります)

問合せ
申込み

健康指導係 ☎6265-7513 FAX 6265-7429

〒156-0043 松原6-37-10 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2階 世田谷区保健センター健康指導係 せたがや元気体操リーダー養成講座担当



保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止する場合があります。

A 初心者向けエアロビクス運動教室

音楽に合わせて運動したい、気持ちよく踊りたい方あつまれ！
懐かしいメロディに合わせて無理なく楽しく動きます♪



日時：10月2日～12月25日
毎週月曜日(10月9日を除く全12回) 午前9時30分～11時

B 男のための筋力トレーニング体操教室

男性限定！筋力トレーニングとストレッチ体操で更なる健康づくりを目指します。
できる筋トレから身につけ、身体に自信をつけましょう。



日時：9月12日～11月28日 毎週火曜日(全12回)
午後1時30分～3時

C カルシウムアップの食事講座

生活習慣を変えることが骨粗しょう症の予防と改善につながります。
カルシウムアップのための食事についてモヤモヤした疑問が解消できる講座です。
※講義が中心で調理実習は行いません。



日時：9月12日 火曜日 午後2時20分～3時50分

D 自律訓練法体験講座①

すぐにイライラしたり、疲れが取れないと感じることはありませんか？
知らず知らずのうちにため込んだストレスや緊張をやわらげるため、生活の中に自律訓練法を取り入れてみましょう。



※自律訓練法とは「身体を緩ませて心をほぐす」方法です。身体の部位ごとに力を抜いて意識的にリラックス状態をつくり、ストレスや緊張をやわらげていきます。

日時：9月19日～10月3日 毎週火曜日(全3回)
午後2時～3時10分

AB 共通 ※いずれか1講座を選択してお申込みください。

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方
保健センター健康度測定(5,000円)、特定健診または同程度の健康診断を1年以内に受診していること。
定員：各40人(抽選)

CD 共通

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方
定員：各24人(抽選)

共通事項

会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ 2階)
参加費：1回400円(指導料)

抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を発送いたします。

申込：8月7日までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)またはホームページの「募集中の教室・講演会」からお申込みください。

☎ 6265-7473 FAX 6265-7429

ホームページ <https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



運動負荷測定 & 運動処方 予約制

心電図の異常など心疾患が疑われる方の精密検査や運動を始めたいと思っている方におすすめです。医師が安全で効果的な運動レベルを処方し、運動指導員がその方に合った運動をアドバイスします。

実施日：火曜日(午後)

対象：以下の①②③いずれかの方

- ① 1年以内に保健センターの健康度測定を受けている方
- ② 世田谷区内の医療機関から紹介された方
- ③ 区内在住で特定健康診査(または同程度の健診)を1年以内に受けている方(検査データが必要)

料金：2,000円

申込・問合せ：保健センター窓口または電話 ☎ 6265-7463 (平日 午前8時30分～午後5時)、ファクシミリ FAX 6265-7429



がん相談のご案内 相談無料

患者や家族のどなたかが世田谷区民であれば利用できます。

共通：予約専用電話 ☎ 6265-7536

(予約受付：平日午前9時～午後5時)

実施場所(★) 保健センター2階
こころとからだの保健室ポルタ

※いずれも祝日を除く

がん患者等就労相談

予約制

8/26(土)、午前9時～正午(場所★)

社会保険労務士、看護師が対応します。
ただし、仕事の紹介・あっせん等は行いません。

対面相談

予約制

第2・4土曜日・午前9時～正午(場所★)
看護師による専門相談 オンライン相談も可。
9/9(土)中央図書館に出張相談します。
詳細はHPをご覧ください。

一次相談

予約不要

月～金曜日・午前9時～午後5時(場所★)
専門スタッフが話を伺い、必要に応じて情報提供など行います。

電話相談



第1～4木曜日・午前9時～午後1時
(第1・3週専門相談、第2・4週ピア相談)
相談専用電話 ☎ 6265-7562

夜間・休日等 こころの電話相談

無料

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。

専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

☎ 6265-7532(相談専用)

月・火・水・木曜日	ピア相談	午後5時～7時
	専門相談	午後7時～10時
土曜日及び祝日にあたる月・火・水・木曜日	ピア相談	午後2時～4時
	専門相談	午後4時～8時



※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは世田谷区立保健センターを運営しています。

☎ 6265-7441 (代) FAX 6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

交通のご案内

- ◎電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- ◎バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分
東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅
「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター『げんき人』は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和5年10月1日の予定です。