



あなたのまちで健康づくり

保健センターでは、皆さんの地域に出張して「地域健康づくり講座」を行っています。お住まいの近くの会場で、保健センターの健康づくり講座に参加してみませんか。

心とからだのハッピーライフ講座 (仲間と取り組む地域健康づくり講座)

これからの健康のために、生活習慣を見直すきっかけづくりの講座です。リフレッシュ体操や筋トレ、ジョギングなど様々な運動にトライします。

全4回終了後は、参加者の皆さんでグループを作り、継続的に活動していくことも予定しています。

「初心者向け ゆるジョグ&ストレッチ」 ～体力アップ&リフレッシュ～

協力：東京都住宅供給公社

日時 5月20日～6月10日 毎週月曜日(全4回)
午前10時～11時30分

無料

会場 コーシャハイム三宿テラス(三宿2-16-10)

定員 15人(抽選)

対象 区内在住で18歳以上の方

募集期間 4月1日～18日

申込み 下記申込み欄参照

申込み
ページ



心とからだの ハッピーライフ講座 開催予定

詳しくは
こちら



※会場は変更になる場合があります。

6月24日～7月29日 毎週月曜日(7月15日・22日を除く全4回)
午前10時～11時30分

会場 第一生命自由が丘オフィス(奥沢5-40-8)

協力 第一生命株式会社

募集期間 4月22日～5月8日

10月22日～11月12日 毎週火曜日(全4回)
午後1時～2時30分

会場 フレール西経堂(船橋5-17)

協力 UR都市機構

募集期間 9月2日～20日

保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

保健センターでは、生活習慣改善の総合的な健康教室、テーマ別運動教室、体験型短期運動講座、低体力者や高齢者向け教室、食生活講座、休養講座、30・40歳代向け土曜/夜間講座、障害者向け講座を開催しています。

詳しくは
こちら



やさしいエコ・クッキング講座 ①・②

身近な「食」を通して環境に配慮した生活を一緒に考えてみませんか。

この講座では、野菜を無駄なく利用する方法や、ひとつの鍋で複数のおかずを調理する方法などをデモンストレーションしてご紹介します。
※講義が中心で調理実習は行いません。

①②いずれかの講座を選んでください

日時 ①5月28日 火曜日(全1回)
②5月31日 金曜日(全1回)
いずれも
午後2時20分～3時30分

会場 保健センター

参加費 1回400円(指導料)

定員 各12人(抽選)

対象 区内在住・在勤で
18歳以上の方

エコ・クッキングとは、「環境のことを考えて買い物・調理・食事・片づけ」をすることです。例えば、旬の食材を選んで購入したり、必要な量だけを購入するなど環境に配慮した行動のひとつです。

※「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

食と動でヘルシーダイエット講座

「最近体形が気になる」「体重を減らしたいが何をしたらいいのかわからない」そんな方におススメの講座です！

有酸素運動と筋力トレーニングで、体を引き締めます。健康的で太りにくい食べ方やレシピの紹介、ストレスや睡眠についての講話もあります。

30・40歳代
向け夜間講座

日時 6月6日～7月25日
毎週木曜日(全8回)
午後6時50分～8時

会場 保健センター

参加費 1回400円(指導料)

定員 40人(抽選)

対象 区内在住・在勤で
18歳以上59歳以下の方



申込み

4月18日(必着)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(右記二次元コード)の「募集中の教室・講演会」からお申込みください。



☎ 03-6265-7473 FAX 03-6265-7429

抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を送ります。

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。



個別相談（栄養・運動・休養）予約制

健康診断受診後に、改善点や気になるポイントについて、専門スタッフがより具体的にお伝えします。栄養・運動・休養相談の3つのコースより、お選びください。

- **日程**：木曜日 午前9時～9時40分／午後1時10分～1時50分
金曜日 午前9時～9時40分
- **対象**：区内在住・在勤の18歳以上の方で、1年以内に健康診断または健康度測定を受診している方
※個別相談は、健康度測定のカウンセリング内容に類似します。
- **料金**：400円



栄養相談



体成分分析測定

詳しくはこちら



申込み
問合せ

保健センター窓口または電話
平日 午前9時～午後5時
☎03-6265-7473 FAX 03-6265-7429

動脈硬化検査 予約制



両腕・両足首の血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の硬さ・つまり具合を調べます。

- **実施日**：木曜日(午前・午後)
金曜日(午前)
- **対象**：20歳～90歳の方
- **料金**：1,000円



骨密度測定 予約制



超音波による「かかとの骨」の骨密度を調べます。

- **実施日**：木曜日(午前・午後)
金曜日(午前)
- **対象**：20歳以上の方
- **料金**：1,000円



詳しくはこちら



申込み
問合せ

保健センター窓口または電話
平日 午前9時～午後5時
☎03-6265-7463 FAX 03-6265-7429

がん相談

詳しくはこちら



がん治療について相談したい、副作用が不安、誰にも相談できず悩んでいるなど、看護師とお話しませんか？
治療と仕事の両立について相談できる就労相談もあります。

相談無料

世田谷区民対象

一次相談 予約不要	看護師による情報提供・相談 (ウィッグ見本展示あり、試着できます)	月～金曜日・ 午前9時～午後5時 場所(★)
対面相談 予約制	看護師による専門相談 (オンライン相談も可) 予約専用 ☎03-6265-7536 (平日午前9時～午後5時)	第2・4土曜日・ 午前9時～正午 場所(★)
電話相談 	相談専用 ☎03-6265-7562	看護師相談 第1・3木曜日・ 午前9時～午後1時
		ピア相談 第2・4木曜日・ 午前9時～午後1時

※実施場所(★)保健センター2階ここところからの保健室ポルタ。いずれも祝日を除く。

社会保険労務士と看護師による就労相談

日時	場所
6月22日(土) 午前9時～正午 予約制	三茶おしごとカフェ 世田谷産業プラザ(太子堂2-16-7)2階

出張相談 in 尾山台図書館(看護師による専門相談)

日時	場所
7月27日(土) 午前9時～正午 予約制	尾山台地区会館第1会議室 (等々力2-17-14)

予約専用 ☎03-6265-7536 (平日 午前9時～午後5時)

不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

夜間・休日等こここの電話相談

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。



イメージキャラクター「ここでんくん」

相談専用 ☎03-6265-7532

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



☎ 03-6265-7441 (代)
FAX 03-6265-7409
〒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



(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。

保健センター情報紙「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6年8月1日の予定です。