

荻窪・上井草保健センター

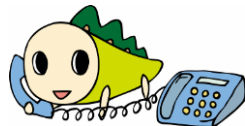
健康づくり自主グループ紹介カード

☆2024年4月現在

ようこそ！
ウェルカム！

↓ お問い合わせはこちら ↓
☆荻窪保健センター
〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1
☎ 3391-0015 FAX 3391-1926

☆上井草保健センター
〒167-0023 杉並区上井草3-8-19
☎ 3394-1212 FAX 3391-1926



【紹介カードの見方】

- 活動日時 } 例外もあるので、お問い合わせください。
 - ▲ 活動場所 }
 - 活動内容
 - 【運動】 運動
 - 【食生活】 食生活（栄養）
 - 【糖尿】 糖尿病の予防
 - 【歯・口】 歯・口腔の健康
 - 【心】 心の健康
- ★ コメント



運動グループ

男性グループ

【イキイキじきょう会】

【運動】平成17年発足

- ・主な活動内容
- 第3金曜日と不定期日 午前
- ▲ 荻窪保健センター、荻窪地域区民センターなど
- 自彊術
- ★ イキイキと健康な生活をするために、毎月2回、健康体操に取り組んでいます。

荻窪



食生活グループ

男性グループ

【熟バラクラブ】

【食生活】平成13年発足

- ・主な活動内容
- 第3水曜日 午前
- ▲ 荻窪保健センター
- 料理づくり
- ★ 生活習慣病予防の見地から、心身の健康維持増進をはかって活動しています。

荻窪

男性グループ

【不流会】

【食生活】平成14年発足

- ・主な活動内容
- 第2火曜日 午前
- ▲ 荻窪保健センター
- 料理づくり
- ★ 健康の維持増進を目的に、不老長寿のための料理献立を企画・調理しています。

荻窪

【オータムの会】

【糖尿】平成13年発足

- ・主な活動内容
- 第1木曜日 午前
- ▲ 上井草保健センター
- ヘルシー料理づくり
- ★ 糖尿病予防の観点から、バランスの良い食事づくりをしています。毎回、献立を考える時にはカロリー計算なども行って計画しています。

上井草



その他のグループ

【 輪ッハッ歯の会 】

【歯・口】平成12年発足

- ・主な活動内容
 - 第3水曜日 午前
 - ▲ 荻窪保健センター 他
 - 歯の健康に関する情報交換や、よく噛むメニューをとり入れた料理づくり、ウォーキングなど
 - ★ 歯と体の健康を考えて活動しています。

荻窪

【 巖歯の会 】

【歯・口】平成17年発足

- ・主な活動内容
 - 第1月曜日 午後
 - ▲ 荻窪保健センター
 - 歯科医師による、歯とお口の健康に関する講義・実習
 - ★ 歯の大切さと歯からの健康を考え、歯科医師の先生を迎え講義や口腔体操などを行っています。

荻窪

【 北風と太陽 】

【心】平成21年発足

- ・主な活動内容
 - 第3月曜日 午後
 - ▲ 荻窪保健センター
 - うつ病に関する情報交換や勉強会
 - ★ うつ病またはうつ症状の患者を持つ者が集まり、会員相互の交流や親睦を深め、疾患についての知識や対応方法を学ぶことで心身の健康の維持増進に努めています。
定期的に相談会なども開催しています。

荻窪

