

女性のための健康づくり

すぎなみ美活club 始めます!

女性の「元気とキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」が始まります。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、「健康」を目指します。フォローアップイベントによるアフターケアも十分。区は女性の皆さんの「美活」を応援します。——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには？

→まずは健康講座に参加してください

各保健センターや病院など9カ所で開催する健康講座（いずれも同内容）に1回参加してください（第1回は下記参照）。

- 対象：区内在住の40～60歳代の女性（各健康講座で対象年齢が異なります）
- 定員：1講座につき30名（申込順）
- 時間：3時間程度

測って自分を 講座で
知る・学ぶ

健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定 **骨密度を測ろう!**
- 女性の健康を考える（60分）
女性医師から、骨粗しょう症や女性のがんについて学びます。
- イキイキと過ごそう美活ライフ（60分）
管理栄養士などから、メタボ予防・筋力アップの食事と運動の知識を学びます。
- 参加コースに関する説明（30分）

[第1回健康講座のご案内]

9カ所のうちの1つです。今後の開催予定は「広報すぎなみ」などでお知らせする予定です。
時 8月7日(月)午後1時30分～4時30分 **場** 杉並保健所地下講堂（荻窪5-20-1） **師** 東京衛生病院健康増進部・伊藤真夏 **対** 区内在住で55～69歳の女性 **申** 問電話で、杉並保健所健康推進課 **他** お持ちの方はスマートフォン持参

+

運動に
参加する

自由に組み合わせて運動しよう

健康講座に参加した人からSTART!

スポーツ施設でエクササイズ



区内協力事業所の運動プログラムから、自分に合ったものを選択できます。また、健康講座参加者に配布する4回まで運動体験が無料でできるチケットを使用できます。

目指せ1日8000歩！ ウォーキング

スマートフォンの歩数計アプリを使って、日々の生活の中で「歩く」ことを意識します。



=

行動の変化で
健康に

フォローアップイベント

- 講演会
今後ともためになる栄養や運動について
- 身体測定
骨密度、体組成などを再び測定して「自分のカラダの変化」を知ろう

1日に5皿の野菜を摂ろう

フォローアップイベントに参加した皆さんに、旬の野菜を当日差し上げます（予定）



8～10月

30年2～3月ごろ



杉並区中学生小笠原自然体験交流

参加者募集

29年度（30年3月）に小笠原を訪れる第6期派遣生を募集します。応募を検討している生徒・保護者は、7月15日実施の成果報告会・説明会にぜひお越しください。——問い合わせは、済美教育センター教育指導係☎3311-0021へ。

時 30年3月22日(木)～27日(火)（5泊6日うち船中2泊） **場** 東京都小笠原村 **内** シュノーケリング、ホエールウォッチング、ネイチャーガイド帯同の自然観察、天体観測ほか **対** 区内在住の中学生で、以前に本事業や中学生海外留学事業に参加しておらず、全6回程度の事前・事後学習会および成果報告会（30年7月ごろ）に全て参加できる生徒 **限** 30名以内（書類審査および面接で決定） **費** 船中の食費等は自己負担 **申** 区立中学校の生徒＝学校にある応募用紙を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▷区立中学校以外の生徒＝応募用紙（区ホームページから取り出せます）を、9月29日午後5時（必着）までに済美教育センター（〒166-0013堀ノ内2-5-26）へ郵送・持参 **他** 氏名・学校名および活動中の写真を「広報すぎなみ」などの刊行物に掲載することがあります

◇28年度第5期派遣生の成果報告会・第6期派遣事業説明会

時 内 7月15日(土)午後2時30分＝成果報告会▷4時15分＝事業説明会 **場** 久我山会館（久我山3-23-20）



世帯と人口 (住民基本台帳)

6月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	304,820(252増)	合計 317,565(276増)
	外国人のみの世帯	10,271(13増)	
	日本人と外国人の世帯	2,474(11増)	

人口			男	女	小計	合計 563,462 (388増)
	日本人	262,846(80増)	285,316(256増)	548,162(336増)		
		外国人	7,585(10増)	7,715(42増)	15,300(52増)	