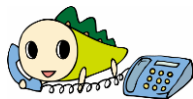


荻窪・上井草保健センター 健康づくり自主グループ紹介



問い合わせ先

荻窪保健センター

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

☎ 03-3391-0015 FAX 03-3391-1926

上井草保健センター

〒167-0023 杉並区上井草3-8-19

☎ 03-3394-1212 FAX 03-3394-6330

グループ紹介の見方

活動日時
活動場所
活動内容

例外もあるので、お問い合わせ
ください。

【食生活】・・・食生活（栄養）

【歯・口】・・・歯・口腔の健康

【心】・・・心の健康

男性グ・・・男性グループでの活動



食生活グループ

熟バラクラブ

【食生活】平成13年発足

活動日時 第3水曜日 午前
活動場所 荻窪保健センター
活動内容 料理づくり

生活習慣病予防の見地から、心身の健康維持を
図って活動しています。

男性グ

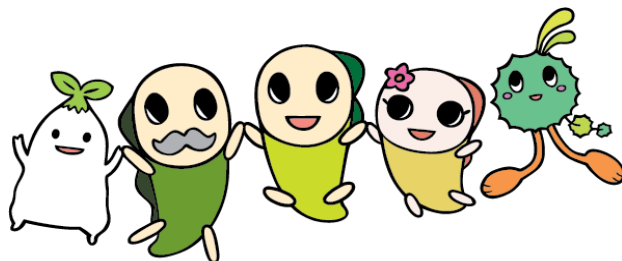
不流会（ふりゅうかい）

【食生活】平成14年発足

活動日時 第2火曜日 午前
活動場所 荻窪保健センター
活動内容 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・料理しています。

男性グ



歯・口のグループ

輪ッハッ歯の会（わっはっはのかい）

【歯・口】平成12年発足

活動日時 第3水曜日 午前
活動場所 荻窪保健センター他
活動内容 歯の健康に関する情報交換、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。



心のグループ

北風と太陽

【心】平成21年発足

活動日時 第3月曜日 午後
活動場所 荻窪保健センター
活動内容 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。