

# FUKUSHIMA 情報局

## 第47回ざこばの朝市 入場無料

※飲食・物販は有料

大セリ大会やマグロ解体ショーなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん！

**日時** 5月21日(日)8:00～14:00

**場所** 野田南緑道(野田1-1)

※駐車場はありません

※事前申込が必要なコーナーもあります

**問合せ** ざこばの朝市プロジェクト

実行委員会事務局

☎0120-720-358

(水日祝除く9:00～14:00)



ホームページ  
はこちら



## ① ～産後の身体を大切に～

### ♥♥美ママ講座♥♥

無 料

要 申込

おさんと一緒に身体を動かしましょう！

**日時** 6月12日(月)10:00～11:30

**場所** 福島区役所 6階会議室

**内容** 産後の健康等お話・体操

**対象** 令和4年7月16日～令和5年1月16日生まれのお子さんとママ(区内在住)

**定員** 35名(先着順)

**持物** 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル・赤ちゃん用バスタオル等

**申込** 5月10日(水)～5月26日(金)  
電話・窓口・FAXにて(定員になり次第締切)

※年間を通じて参加できるのは1回です。

詳しくは  
こちら



## ② すこチャレセミナー

～血圧がちょっと気になるあなたに～

無 料 要 申込

医師から直接お話を聞けるチャンスです！血圧コントロールについて正しく理解して、健康づくりに役立てましょう。

**日時** 5月29日(月)13:30～15:30頃

**場所** 福島区役所 6階会議室

**内容** 血圧コントロールについて

**講師** 石井 克尚医師

(関西電力株式会社 健康推進室)

**対象** 区内在住の方

**定員** 25名(先着順)

**持物** 筆記用具

**申込** 5月8日(月)～26日(金)  
電話・FAX・窓口にて(定員になり次第締切)

## ③ めざせマイナス●歳！

### 知っ得健康塾

無 料 要 申込

お若く見える近所のあの人。その秘訣がわかるかも！プロが心・体・脳にまつわる知識をお話します。

**日程** 6月13日(火)、7月7日(金)、  
8月17日(木)、9月4日(月)、  
10月6日(金)・30日(月)、  
12月13日(水)※7回で1コース

**時間** 13:30～15:30

**場所** 福島区役所 6階会議室等

**対象** 区内在住の方

**定員** 30名(先着順)

**申込** 5月8日(月)～6月2日(金)  
窓口・電話・FAXにて(定員になり次第締切)

## 健康講座(①・②・③)のご案内

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)2階23番  
☎6464-9968 FAX6462-4854

## 施設情報



### 区民センター

吉野3-17-23

☎6468-1771 FAX6463-0911

### 区長杯 第70回

#### バレーボール大会(女子) 要 申込

**日時** 6月18日(日)9:30開会

**場所** 福島スポーツセンター

**対象** 区内在住・在勤の方(学生除く)

**種別** 9人制

**参加費** 1チーム5,000円

**申込** 5月31日(水)窓口まで

**問合せ** 福島区体育厚生協会  
(福島区民センター内)

☎6468-1771 FAX6463-0911

### きらめきセンター

(福島区老人福祉センター)

海老江6-1-14 ☎6453-2357

**申込** 10:00～電話または窓口

**対象** 市内在住の60歳以上の方

**場所** きらめきセンター クラブ室

### ドコモのスマホ教室

～キャッシュレス決済を始めよう～

**日時** ①5月18日(木) ②5月19日(金)

いずれも13:30～15:30

※①・②どちらかのみ

**講師** ドコモスマートフォンアドバイザー

**定員** 各16名(先着順)

**持物** ご自身のスマートフォン(他社契約の方もOK)、  
筆記用具

**申込** 5月9日(火)～



### 明治 健康セミナー

～上手に食べて元気に長生き～

**日時** 5月30日(火)13:30～14:30

**講師** ㈱明治営業企画部

**内容** 低栄養の予防、ヨーグルトと乳酸菌

**定員** 20名(先着順) **申込** 5月9日(火)～

### スマホのアプリ活用講習会

～オンデマンドバス・mobiを予約しよう～

**日時** ①6月1日(木)13:30～15:00

②6月2日(金)13:30～15:00

③6月15日(木)10:00～11:30

④6月15日(木)13:30～15:00

**講師** ①・②㈱Osaka Metro

③・④Community Mobility(株)

**持物** ご自身のスマートフォン

※登録の際、メールアドレスが必要

**定員** 各20名(先着順)

**申込** 5月16日(火)～