

南越谷地区にお住まいの高齢者の方に、気軽に地区センター・公民館においでいただけるよう、お茶とお菓子を用意してお待ちしております。地域のお友達作りやちょっとした学習機会として開催しています。どうぞお越しください。

- ▶ 日時 2月1日(火)午後1時30分～午後3時30分
- ▶ 内容 ヨーガ教室
- ▶ 講師 尾崎 美代子 先生
- ▶ 会場 南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール
- ▶ 対象 南越谷地区にお住まいの60歳以上の方
- ▶ 参加費 150円(お茶菓子代として)



サークル体験講座(2月分)

申込み 1月12日(水)9時～ 電話にて(先着順)

南越谷地区センター・公民館 990-1200

南越谷公民館で活動しているサークルと公民館がタッグを組み、新しいことにチャレンジしたいという方のきっかけ作りになれば！と、サークル体験講座を開催しています。参加後の継続も可能です。みなさんのお申込みお待ちしております！

| サークル名 | 内容 | 人数 | 日時・場所 | 持ち物・他 |
|---------------|-------------------|-----|----------------------------------|-----------------------------------|
| わんぱくキッズ(3・4歳) | 親子遊び・工作 読み聞かせ等 | 10組 | 2月3日(木)9:30～10:30 2階 自由活動室 | 着替え 飲み物 |
| わんぱくキッズ(1・2歳) | | 10組 | 2月3日(木)10:40～11:40 2階 自由活動室 | |
| 七宝焼※ | アクセサリ作り | 6名 | 2月13日(日)13:30～17:00 2階 工作工芸室 | 筆記用具・ティッシュ 必要な方は眼鏡 材料費1000円 |
| ぐらーじゅ | ボディパーカッション | 10名 | 2月16日(水)10:00～12:00 2階 自由活動室 | 飲み物 |
| フラ・アア・リィ | フラダンス | 20名 | 2月18日(金)13:30～15:00 2階 多目的ホール | 飲み物 |
| 自彊術くらぶ | 健康体操 | 15名 | 2月25日(金)10:00～11:30 2階 多目的ホール | バスタオル 動きやすい服装 |

※七宝焼の受付は、材料の関係で2月6日までになります。

8人に1人が腎臓病！？腎臓病予防セミナー

腎臓病の基礎知識と予防方法等について、医師がわかりやすく解説します！

- 【日時】2月24日(木)14:30～16:30
- 【内容】8人に1人が腎臓病！？腎臓病予防セミナー
講師:小尾医院 大関弘之先生
- 【会場】越谷市保健センター 2階 多目的会議室
- 【対象】市内在住で生活習慣病予防に関心のある方
- 【定員】30人(先着順)
- 【持ち物】健診結果(お持ちの方)・筆記用具
- 【費用】無料
- 【申込み】1/13(木)より電話または電子申請にて申込み
- 【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター)TEL048-960-1100



電子申請二次元コード

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後の状況により変更となる場合がありますので、決まり次第ホームページでお知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、参加当日は体温を測定し、37.5℃以上の発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加を控えてください。また、参加時はマスクの着用をお願いします。