

生涯いきいきサロン

- 【日 時】 11月7日(火) 午後1時30分～午後3時30分
【会 場】 南越谷地区センター・公民館 1階 和室 【参加費】 100円
【対 象】 南越谷地区在住 60歳以上の方 25名(電話受付先着順)
【内 容】 食べ物でできる病気予防
【講 師】 新越谷病院 管理栄養士 蓑和田 祝子 氏
【申込み】 10月4日(水)9時から電話申込み 南越谷地区センター・公民館 Tel990-1200



木目込み人形作り講習会 干支(辰)

- 【日 時】 12月5日(火) 午前10時～午後5時
【会 場】 南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール
【講 師】 木目込み人形クラブ 遠藤 翠 氏、山田 翠子 氏、三上 芳子 氏
【対 象】 市内在住・在勤の成人の方 20名程度
【材料費】 2,500円(受付時に徴収します)
【申込み】 11月9日(木)午前9時から9時15分に南越谷地区センター・公民館
窓口にて受付(多数の場合は9時15分から抽選)
*定員に達しなかった場合のみ11月10日(金)午前9時から電話で受付(先着順)
【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel990-1200



市民体育祭地区対抗市内駅伝競走大会 ランナー大募集!

南越谷地区スポーツ・レクリエーション推進委員会では、今年度の南越谷地区代表として、駅伝大会に出場するランナーを募集しております。チャレンジしてみたい方、南越谷地区センター・公民館までご連絡ください!

- 【対 象】 南越谷地区在住の16歳以上の男女 若干名
【申込期間】 10月31日(火)午後5時まで
【大会日時】 12月10日(日)地区対抗の駅伝大会 6区間で競います。(1区間3~6キロ) 越谷市内を走ります。
【問 合 せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel990-1200



血糖値が高めな方へ～糖尿病予防セミナー

糖尿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】 11月15日(水)午後1時30分～3時
【内 容】 医師による講演 講師:越谷レイクタウン内科 藤本 まどか 先生
【会 場】 越谷市保健センター(東越谷 10-31) 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】 50人(申込み順) 【費 用】 無料
【持ち物】 健診結果(お持ちの方)・筆記用具
【申込み】 10月11日(水)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) Tel960-1100

二次元コード



※この教室は埼玉県コバトン健康マイレージにおけるポイント付与の対象事業です。