

# 痛み予防教室～肩の痛み編～

現在、元気で症状がなくても、  
肩の痛みの原因を知り、予防方法を学びませんか？

先手必勝！  
今から、肩の痛みを予防しませんか？

【日 時】9月4日(金)午前10時～11時30分

【会 場】蒲生地区センター

【内 容】作業療法士による肩の痛みについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます。

【対 象】市内在住で、医師による運動制限のない方、10名(申込み順)

【持ち物】運動のできる服装、水分補給用飲み物、浴用タオル、筆記用具

【申込み】8月7日(金)から市民健康課へ電話または電子申請 市民健康課(保健センター) TEL960-1100

★マスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれないときには参加をご遠慮ください。

☆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。

※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。



## 市民健康教室(全12回)の参加者を募集します！

健康づくりを楽しく学ぼう！※食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます。

【会 場】保健センターほか

【対 象】市内在住の方 20名(先着順)

【費 用】500円(調理実習代)

【持ち物】筆記用具、電卓、調理実習の際はエプロン、三角巾

【申込み】電話で市民健康課(保健センター)へ  
TEL 960-1100

	日 時	内 容
必須	9/24(木)午前10時～12時	開講式、身体測定
	12/3(木)午前10時～12時	こころの健康づくり講話、身体測定、閉講式
自由参加	9/30(水)、10/7(水)、10/14(水)、10/21(水)、10/28(水)、11/11(水)、11/17(火)、11/19(木)、11/25(水)、11/26(木)、2時間程度(調理実習は3時間)	生活習慣病予防講話、運動の講話と実習、調理実習、食生活講話、健康長寿サポーター養成講習、ハッピーちゃん体操、情報交換ほか

★マスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれないときには参加をご遠慮ください。

☆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。

※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。



## 南越谷地区センター・公民館からのお知らせ



### ◆ 貸館業務について

6月15日(月)から貸館業務を再開しました。館内入口には、消毒液を設置しているほか、施設貸出しの際には利用者の皆様に使用した部屋の消毒・清掃にご協力いただきます。(利用者する方：来館前には、ご自宅での検温。入館時には、手洗い・手指の消毒、マスク着用にご協力ください。また、部屋を利用する際は、密閉、密集、密接を避けるなど感染予防にご協力をお願いいたします。)

### ◆ 共有スペースの利用について

共有スペースにつきましては、新型コロナウイルス感染症の感染者が出た場合に感染経路が追えないことなどから引き続き利用を休止しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 通常の窓口業務時間 <平日・土日>午前8時30分から午後5時15分まで(年末年始・祝日を除く)

◆ 証明書発行業務の取扱時間 <平日>午前8時30分から午後5時15分まで

<8月の休日窓口>8月2日(日)午前9時から午後4時まで

<9月の休日窓口>9月6日(日)午前9時から午後4時まで

◆ 法定電気点検のお知らせ 停電期間：令和2年10月2日(金)午前8時30分～正午(予定)

◆ 南越谷地区センター・公民館は、南越谷小学校敷地内にある為、全面禁煙となっております。

◆ 駐車場は台数に限りがございます。自転車や徒歩などでのご来館にご協力ください。

### ◆ ペットボトルキャップ回収についてのお願い

コロナウイルス感染症等の衛生面から、キャップはよく洗浄をし、乾燥させてから回収箱に入れるようご協力をお願いいたします。※持ってきたビニール袋から出して入れてください。

