

出羽公民館主催事業 **楽しいレクダンス教室**

♪懐かしい昭和の歌謡曲に合わせて、楽しく踊るダンスです。軽い運動をするつもりで、やってみましょう！

【日 時】令和3年1月17日、24日、31日（各日曜日の全3回）午前10時～午前11時30分

【会 場】出羽地区センター 多目的ホール

【対 象】市内在住の成人女性 20名 【費用】無料 【講師】齊藤 良枝 氏

【持ち物】動きやすい服装、室内履き(あれば)、水分補給のもの ※マスクなど飛沫防止の装備着用を各自お願い致します。

【申込み】令和2年12月13日(日)から出羽地区センター・公民館窓口にて(申込み順)

当日定員に満たなかった場合は、翌日より電話での受付可能とし、その後定員になり次第終了となります。

【問合せ】出羽地区センター・公民館 TEL 940-7521

歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康～

【日 時】12月23日(水) 午後1時30分～午後3時

【会 場】児童館ヒマワリ

【対 象】市内在住の方20名（対象はお子さんとその保護者に限ります）

【申込み】市民健康課へ電話または市ホームページより電子申請

【問合せ】市民健康課(越谷市保健センター) TEL 960-1100

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。参加時は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。



女性のための健康セミナー 40～50代を迎える貴方に『Ki・Re・Iのススメ』 更年期とうまく付き合おう(全4回コース)

【日 時】右表のとおり

【会 場】第1回 中央市民会館

第2回 男女共同参画支援センター『ほっと越谷』(北越谷駅東口より徒歩1分)

第3回・4回 保健センター(東越谷)

【対 象】市内在住の女性 40名 【費用】無料 【持ち物】筆記用具

【申込み】12月22日(火)から市民健康課へ電話または市ホームページから申込み

【問合せ】市民健康課(越谷市保健センター) TEL 960-1100

	日 程	内 容
第1回	2月5日(金) 13:30～15:30	『自分のカラダと向き合おう』 講師：堀中医院 堀中 俊孝先生
第2回	2月16日(火) 10:00～12:00	『生活習慣を考えよう』～健康長寿サポーター養成講座～ 『カラダの変化と上手に付き合おう』 講師：市民健康課 保健師
第3回	2月25日(木) 10:00～12:00	『美BODYを作ろう』～美しい姿勢・尿漏れについて学ぼう～ 講師：市民健康課 理学療法士
第4回	3月3日(水) 10:00～12:00	『これからの未来予想図を描いてみよう』 講師：埼玉県立大学 兼宗 美幸先生

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。参加当日は体温を測定し、37.5℃以上の発熱や咳などの症状がある場合は、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。

高齢者インフルエンザ予防接種 市内実施医療機関で実施中です！

令和3年1月31日(日)までです。費用は1月31日(日)まで無料になります。

予約をしてお早めにお受けください。※詳しくは、こしがや保健ガイド・ホームページをご覧ください。

【問合せ】市民健康課(越谷市保健センター) TEL 960-1100

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** 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、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(祝日、12/29～1/3を除く)
- ◆ **証明書発行業務の取扱日時** <平日>午前8時30分から午後5時15分まで
<月の第1日曜日>12月6日(日)午前9時から午後4時まで(次月は1月10日)
- ◆ **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。

