

市民健康教室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
- 【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】 電話で健康づくり推進課(保健センター)へ
Tel 960-1100

| | 日時 | 内容 |
|------|---|------------------------|
| 必須 | 7月21日(水)10:00~12:00 | 開校式、身体測定、越谷市の健康づくりの講話 |
| | 9月16日(木)10:00~12:00 | 閉校式、身体測定、こころの健康づくりの講話 |
| 自由参加 | 7月29日(木)13:30~15:30 | 歯科医師講演 |
| | 8月4日(水)10:00~13:00 ※都合がつかない場合は7月28日(水) | ヘルスメイトの活動紹介と調理実習 |
| | 8月11日(水)10:00~12:00 | 健康的な食生活の講話 |
| | 8月26日(木)10:00~12:00 | 医師講演 |
| | 9月1日(水)10:00~12:00 | 運動の講話と実習 |
| | 9月9日(木)10:00~12:00 | 健康長寿サポーター養成講座、ハッポちゃん体操 |

※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。

歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康

- 【日時】 7月28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（お子さんとその保護者に限ります）
- 【申込み】 健康づくり推進課へ電話または市ホームページより電子申請
- 【問合せ】 健康づくり推進課(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。

令和3年度 骨粗しょう症検診

- 【内容】 かかとの骨の超音波骨密度測定
- 【対象】 20歳以上の女性
- 【費用】 1,000円
- 【持ち物】 タオル・保険証
- 【申込み】 ①市ホームページより予約システムで申込み(受付中)
②各電話申込み開始日の午前9時より電話で保健センターへ申込み
- 【問合せ】 健康づくり推進課(越谷市保健センター) Tel 960-1100



| 検診日 | 会場 | 電話申込み開始日 |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| 7月6日、7日、8日、9日 | 中央市民会館 (会議室A・B) | 電話申込み 受付中 |
| 7月12日、13日 | 保健センター (2階多目的会議室) | |
| 7月19日午後、20日、21日 | 北部市民会館 (第3会議室) | 7月7日午前9時～ 電話申込み開始 |
| 8月1日午前、2日、3日 | 保健センター (2階多目的会議室) | |

※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。決まり次第ホームページでお知らせします。※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。

ポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッポちゃん体操公開練習

ハッポちゃん体操をご存じですか？「越谷市の歌」に合わせた3分間の体操です。この機会にハッポちゃん体操を覚えてみませんか

- 【日時】 7月21日(水) 午前10時～午前11時
- 【会場】 出羽地区センター・公民館 多目的ホール
- 【対象】 ハッポちゃん体操に関心のある市民(年齢は問いません) 20名
- 【持ち物】 飲み物(水分補給用)
- 【申込み】 電話申込みまたは電子申請(前日まで申込み可)
- 【問合せ】 健康づくり推進課(越谷市保健センター) Tel 960-1100



※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。決まり次第ホームページでお知らせします。※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。