

# 市民健康教室 ～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

- ▶ 日 時 表のとおり
- ▶ 会 場 保健センター
- ▶ 対 象 市内在住の方20人
- ▶ 費 用 500円(調理実習代)
- ▶ 申込み 6月14日(火)から市ホームページより電子申請(予約システム) または電話で申込み
- ▶ 問合せ 健康づくり推進課(越谷市保健センター)  
Tel 960-1100



開催日	内 容
7月26日(火)10:00～12:00	開講式、身体測定、越谷市の健康づくりの講話
8月 4日(木)13:30～15:30	歯とお口の健康づくり講演(合同実施)
8月 9日(火)10:00～12:00	健康長寿サポーター養成講習、ハッポちゃん体操
8月17日(水)10:00～13:00	ヘルスマイトの活動紹介と調理実習
8月25日(木)10:00～12:00	医師講演「生活習慣病～10年後の血管をまもるために～」
9月 1日(木)10:00～12:00	運動の講習と実演(いつでもどこでも+10～こまめに身体を動かそう)
9月 6日(火)10:00～12:00	健康的な食生活の講話
9月15日(木)10:00～12:00	閉講式、身体測定、こころの健康づくりの講話

※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。

※8月4日(木)～9月6日(火)は自由参加

## おいしいランチで健康づくり！『カルシウムアップ料理教室』

- ▶ 日 時 7月27日(水)10時～13時 ▶ 会 場 南越谷地区センター・公民館1階 調理室
  - ▶ 内 容 ヘルスマイト(越谷市食生活改善推進員)による講話と調理実習
  - ▶ 対 象 市内在住の方の8人 ▶ 材料費 500円
  - ▶ 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、上履き(スリッパが苦手な方)
  - ▶ 申込み 健康づくり推進課へ電話 ▶ 問合せ 健康づくり推進課(越谷市保健センター) Tel 960-1100
- ※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。

越ヶ谷地区センター

## 着付け教室～初めての浴衣～

- ▶ 日 時 7月27日(水)、28日(木)、29日(金) 全3回 19時～21時
- ▶ 会 場 越ヶ谷地区センター・公民館 和室 (越谷市中央市民会館 3階)
- ▶ 対 象 市内在住、在学、在勤の女性 10名 ▶ 費 用 無料 ▶ 講 師 大沼 眞由美 氏
- ▶ 持ち物 マスク、飲み物、浴衣、半幅帯(へこ帯不可)、伊達じめ又は帯ベルト(1本)、腰ひも(3本)、肌襦袢、すそよけ(浴衣下着、スリッパ等)、髪を束ねるもの(髪ゴム等)、洗濯ばさみ、補正用タオル、筆記用具
- ▶ 申込み 6月10日(金)午前8時30分から電話または電子申請で 越ヶ谷地区センター・公民館 Tel 965-3093



## JR 東日本 南越谷駅「みどりの窓口」通年営業終了のお知らせ

2022年7月22日(金)19時をもちまして、南越谷駅の「みどりの窓口」は、通年営業を終了し、7月23日(土)8時より、「話せる指定席券売機」の営業を開始します。

<「チケットレス」なんでも相談会>日時:6月4日(土)・5日(日) 午前10時～12時 場所:南越谷駅みどりの窓口前  
(新幹線 e チケット、タッチで GO!新幹線、えきねっとチケットレスサービス、モバイル Suica、券売機で発券の仕方、等)

【問合せ】JR 東日本お問合せセンター Tel 050-2016-1600(6時～24時)



## 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** コロナウイルス感染症対策として館内入口には、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  
<日曜 開庁>6月5日(日)午前9時から午後4時まで (次月は7月3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。

