

北越谷地区センター・公民館開催

着物着付け講座

自分一人で着物を着られたら・・・と思っている方、是非お申込みください

【日 時】 1月24日～2月28日 午前9:30～11:30 毎週火曜日 <全6回>

【会 場】 北越谷地区センター・公民館 和室

【対 象】 市内在住の女性15名 ※ 前年度参加者優先 【参加費】 無 料

【持ち物】 第1回(マスク、浴衣、半幅帯、肌襦袢、裾よけ、タオル2～3枚、伊達締め2本、腰紐5本)

※お持ちの方はコーリンベルト、長襦袢をお持ちください。

※2回目以降に、着物を使用します。詳細は第1回目の講座にてお伝えします。

【申込み】 1月10日(火) 午前9:30～9:45に、直接北越谷地区センター・公民館窓口にて受付(電話不可)

※申込み多数の場合は抽選

※定員に満たない場合は、翌日午前9:00より電話または電子申請受付(申込み順)

【問合せ】 北越谷地区センター・公民館 TEL976-5758



※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

40～50代を迎える貴女に『Ki・Re・Iのススメ』更年期とうまく付き合おう(全3回コース)

女性のための健康セミナー

【日 時】 右表のとおり

【会 場】 越谷市保健センター

【対 象】 市内在住の女性 30名

(定員になり次第終了)

【持ち物】 筆記用具 【費用】 無 料

【申込み】 12月22日(木)より健康づくり推進課へ

電話または市ホームページから申込み

【問合せ】 健康づくり推進課(越谷市保健センター)



	日 程	内 容
第1回	2月10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 氏
第2回	2月20日(月) 10:00～12:00	①女性のための「健康づくり栄養」 講師:明治安田生命保険相互会社 ②『カラダの変化と上手に付き合おう』 講師:健康づくり推進課 保健師
第3回	3月1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 氏

※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、決まり次第市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。

市内実施医療機関で実施中です!

高齢者インフルエンザ予防接種

期間: 令和5年1月31日(火)まで 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。

※県外・市外で接種をご希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。

【問合せ】 健康づくり推進課(越谷市保健センター) TEL 960-1100

