

ファミリースポーツデイ開催結果！！

11月3日(日)にしらこぼと運動公園競技場で「市民体育祭2024ファミリースポーツデイ」が開催されました。

今年は、地区対抗種目全種目(4種目)に参加し、以下のとおりの結果となりました。
ご参加いただいた選手・応援の皆様、ご協力ありがとうございました。

【大会結果】

- ①対抗リレー 7位(予選敗退)
- ②大玉転がしリレー 5位
- ③紅白玉入れ 4位
- ④子ども玉入れ 12位
- ※総合順位はございません。



ロコモ予防教室

「ロコモティブシンドローム」(略称ロコモ)という言葉をご存知ですか？

ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かししたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。

「ロコモ予防教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか？

【日 時】 令和7年1月10日(金) 午前10時～11時30分

【会 場】 蒲生地区センター・公民館 3階 多目的ホール

【内 容】 ①ロコモティブシンドロームについての講義、②ロコモ予防のための体操、③ミニ体力測定

【対 象】 40 歳以上の市民の方 8名

【持ち物】 筆記用具、電卓、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

【申込み】 12月6日(金)から健康づくり推進課へ電話または電子申請にて受付。

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

※この教室はコバトン ALKOO マイレージにおけるポイント付与の対象事業です。



【電子申請】



南越谷地区センター・公民館周辺に イルミネーションを設置します

見に来てね！

【期 間】 12月8日(日)～12月25日(水)

【点 灯】 午後5時頃～9時頃

南越谷地区コミュニティ推進協議会

南越谷地区センター・公民館からのお知らせ

- ◆ 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
<日曜開庁> 12月8日(日) 午前9時～午後4時まで (次月は1月12日)
- ◆ ペットボトルキャップ回収についてのお願い
衛生面上から、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。



【南越谷地区安全・安心パトロール】

次回の安全・安心パトロールは、歳末犯罪防止街頭キャンペーンのため、**12月19日(木)午後7時**
に新越谷駅東口ロータリー集合となります。ご参加よろしくお願ひいたします。