

痛み予防教室～膝痛編～

- 〈日 時〉 7月28日(火)午前10時～11時30分
〈会 場〉 蒲生地区センター
〈内 容〉 理学療法士による膝痛についての講和と、家で簡単にできる体操を学びます
〈対 象〉 市内在住で、医師による運動制限のない方15人(申し込み順)
〈持ち物〉 マスク、運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具
〈申込み〉 7月10日(金)から電話で市民健康課(越谷市保健センター)へ。
右記の2次元コードからも申し込みできます。
〈問合せ〉 市民健康課 電話(048)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ので、決まり次第市ホームページでお知らせします。



歯科検診・相談～歯つらつ！お口の健康～

- 〈日 時〉 7月29日(水)午後1時30分～3時
〈会 場〉 児童館ヒマワリ
〈対 象〉 お子さんと保護者20人
〈申込み〉 電話で市民健康課(越谷市保健センター)へ。
右記の2次元コードからも申し込みできます。
〈問合せ〉 市民健康課 電話(048)960-1100
※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します。



20 カヌー教室 ～越谷レイクタウンでカヌー体験～

- 〈日 時〉 令和2年8月1日(土) 小雨決行 ※荒天の場合は、8月2日(日)に延期
受付 8時45分 (開始 9時00分、終了 11時00分頃)
〈集 合〉 現地集合。大相模調節池、棧橋付近。テントを目印にお越しください。
〈対 象〉 南越谷地区在住の小学生以上の方、12組(先着順) 参加費:無料
※小学生は、必ず保護者同伴(保護者は、見学のみでも構いません)
〈服 装〉 むれても良い服装、動きやすい靴
〈持ち物〉 マスク、着替え、タオル、帽子、水分補給用の飲み物等
〈内 容〉 越谷レイクタウン(大相模調節池)の一部を会場にカヌー体験
〈指導者〉 越谷ウォータースポーツクラブ 久川 雅大(くがわ まさお)氏
〈主 催〉 南越谷地区スポーツ・レクリエーション推進委員会
〈協 賛〉 (株)米菓 桃の家(こしがやブランド認定「越谷ふあり」で有名なお店です)
〈申込み〉 7月4日(土) 午前10時から南越谷地区センター・公民館 窓口、または電話
〈申込先〉 南越谷地区センター・公民館 電話(048)990-1200

■ 感染防止策を取りながら実施します。

- ・ 開始前に参加者の検温、手指の消毒、健康状態の確認を行います。
- ・ 全て屋外で実施します。(熱中症対策のため、休憩所として屋内を使用することは可能です)
- ・ マスク着用での参加になります。
- ・ 1グループで1つのカヌーを使用します。他グループの方と器具の交換はありません。