

# ～越谷市立保健センターからのお知らせ～

## 健康体操教室（春期）

私たちと一緒に運動を始めてみませんか？ ※申込は、原則電子申請となります！

【場所・定員】大相模地区センター・45名

【日時】5/16～7/11（5/30を除く）、毎週水曜日、午後1:30～午後3:00  
※初回のみ2時間、全8回コース

【内容】健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操

【対象者】市内在住のおおむね40歳以上で、初回を含め毎回参加できる方（運動制限のない方）

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴

【申込み期間】電子申請での申込み：4/11(水)～4/24(火) 電話での申込み：4/25(水)～5/14(月)

【申込み方法】申込み期間中に市ホームページから電子申請または電話でスポーツ振興課へ。

※申込は電子申請が優先です。

※定員に達した場合電話での申込はできません

※申込方法によって申込期間が異なりますのでご注意ください。

※複数会場の参加はできません

※健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります

※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。



【問合せ】スポーツ振興課 TEL963-9284、市民健康課（越谷市立保健センター）TEL978-3511

## 在宅訪問歯科保健事業

実施期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日（通年）

対象：身体が不自由で歯科医院へ行くことが困難な方

内容：歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・相談、歯や口の中を清潔に保つ方法等の指導（自宅に訪問します。治療は行いません。）

費用：無料

申し込み：市民健康課または、保健カレンダーの歯科健診等実施医療機関一覧に掲載されている歯科医療機関へ事前にお申込みください。

問合せ：市民健康課（越谷市立保健センター） 電話：048-978-3511



## ロコモ予防チャレンジ教室

「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。「ロコモ予防チャレンジ教室」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】5月29日（火）、6月26日（火）、7月24日（火）の全3回コース  
いずれも午前10:00～12:00

【会場】蒲生地区センター 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話 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20名

【持ち物】運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、電卓

【申込み】4月17日（火）から市民健康課へ

【問合せ】市民健康課（越谷市立保健センター） 電話978-3511

※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。

【申込み】4月18日（火）から市民健康課へ

【問合せ】市民健康課（越谷市立保健センター） 電話978-3511