

南越谷公民館主催事業「生涯いきいきサロン」においでください。

“落語を楽しむ”

1月は楽しい落語で午後のひとときをお過ごし頂きます。皆さまお誘い合わせのうえお越しください。

【開催日】

期 日	内 容
1月 8日(火)	落語を楽しむ
2月 5日(火)	みんなで歌おう
3月 5日(火)	みんなで遊ぼう

※内容は多少変更する場合がございます。

【主 催】南越谷地区センター・公民館 南越谷会食グループ

【会 場】南越谷地区センター・公民館2階多目的ホール
※2月、3月は1階 和室

【対 象】南越谷地区にお住まいの60歳以上の方

【参加費】200円（お茶菓子代として）
※2月、3月は150円

【開 演】平成31年1月8日(火) 午後1時30分から

【出演者】三遊亭 圓雀 氏 他1名

さんゆうてい えんじやく
三遊亭 圓雀 氏



●プロフィール

埼玉県草加市出身。

昭和62年に三遊亭小遊三に入門。

平成30年9月に圓雀を襲名。

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。

専門家からフレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう！

65歳以上必見！

【日 時】2月7日、14日（木）午前9時30分～11時30分

【会 場】南越谷地区センター 多目的ホール

【内 容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて

【対 象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 40人（申込順）

【費 用】無料

【持ち物】筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル

【申込み】1月9日（水）より地域包括総合支援センター窓口

または電話にて申込み ☎963-9163（直通）



歯科健診・相談～あなたの歯 一生使う 宝物～

【日 時】平成31年1月16日（水）午後1時30分～3時00分

【会 場】児童館ヒマワリ

【対 象】市民の方20人（対象はお子さんとその保護者に限ります）

【申込み】市民健康課へ電話または市ホームページより電子申請

【問合せ】市民健康課（越谷市立保健センター）978-3511



ハッポちゃん体操公開練習

「ハッポちゃん体操」をご存知ですか？「越谷市の歌」に合わせた3分間の体操です。

多くの方に知っていただきたく、今月は皆さんの地区で実施します。

【日 時】1月24日（木） 午前10時00分 ～11時30分

【会 場】南越谷地区センター 多目的ホール

【対 象】ハッポちゃん体操に関心のある市民（年齢は問いません）

【持ち物】飲み物（水分補給用） 【申込み】不要、当日直接会場へ

【問合せ】市民健康課（越谷市立保健センター） Tel：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。

ポイントを集めて
グッズをもらおう！

