



特に記載がない場合の会場は保健センター、費用は無料。☎の問い合わせは健康づくり推進課へ。おかけ間違いにご注意ください。
コバトンは埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。
 ☎健康づくり推進課(☎343-0023東越谷10-31保健センター内)☎960-1100、FAX967-5118

講座・教室

コバトンポイントを集めてグッズをもらおう! ハッポちゃん体操公開練習

▶日時: 6月15日(木)、10:00~11:00
 ▶会場: 桜井地区センター
 ▶持ち物: 飲み物
 ▶申込み: 6月14日(水)までに電子申請または電話で申し込み
 *同会場で骨粗しょう症検診を実施します。同時に申し込みできます



お口と栄養と運動の元気塾~フレイルを予防しよう~(全4回)

▶日時: 7月6日(木)・13日(木)・20日(木)・8月24日(木)(フォローアップ講座)、9:30~11:30
 ▶会場: 桜井地区センター学習室C・D
 ▶内容: 講話、口腔体操、運動
 ▶対象: 市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人
 ▶受講料: 無料
 ▶持ち物: 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル
 ▶申込み: 6月9日(金)から電子申請で申し込み



☎地域包括ケア課☎963-9163

コバトン歯とお口の健康づくり講演会

▶日時: 8月3日(木)、13:30~15:00
 ▶内容: 歯と口のトラブルが全身に及ぼす影響や感染症との関係、健康習慣など
 ▶対象: 市内在住の方50人
 ▶申込み: 6月8日(木)から電子申請または電話で申し込み



コバトン市民健康教室~健康づくりを楽しく学ぼう~(全8回)

▶日時: ▷参加必須...6月29日(木)・9月5日(火)、10:00~12:00 ▷自由参加...7月10日(月)・27日(木)・8月17日(木)・24日(木)、10:00~12:00。7月20日(木)、10:00~13:00。8月3日(木)、13:30~15:00
 ▶内容: 講演、運動実技、調理実習など
 ▶対象: 市内在住の方30人
 ▶調理実習代: 500円
 ▶申込み: 6月8日(木)から電子申請または電話で申し込み
 *食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねます
 *詳しくは、市ホームページをご覧ください



骨粗しょう症予防教室

▶日程・時間・会場: 下表のとおり

日程	時間	会場
6月30日(金)	13:30	保健センター
7月31日(月)	15:30	桜井地区センター
8月29日(火)	15:30	中央市民会館

▶内容: 講演、栄養・運動・日常生活の講話
 ▶受講料: 無料
 ▶持ち物: 筆記用具
 ▶申込み: 6月5日(月)から電子申請または電話で申し込み



コバトンロコモ予防教室

▶日時: 7月6日(木)、10:00~11:30
 ▶会場: 保健センター2階多目的会議室
 ▶内容: ロコモティブシンドロームの講義、体操など
 ▶対象: 市内在住で40歳以上の方8人
 ▶持ち物: 運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具、電卓
 ▶申込み: 6月7日(水)から電子申請または電話で申し込み



コバトンヘルシーフッキング「パックフッキングを活用した食事」

▶日時: 7月18日(火)、10:00~13:00
 ▶内容: 講話、調理実習
 ▶対象: 市内在住の方24人
 ▶材料費: 500円
 ▶持ち物: エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
 ▶申込み: 6月13日(火)から電子申請または電話で申し込み



コバトンがん予防講演会「前立腺がんの早期発見に向けて~大切な人と一緒にがん検診を受けましょう~」

▶日時: 7月13日(木)、13:30~15:00
 ▶会場: 保健センター2階多目的会議室
 ▶講師: ふじおかクリニック医師の藤岡正志さん
 ▶対象: 市内在住の方30人
 ▶持ち物: 筆記用具
 ▶申込み: 6月8日(木)から電子申請または電話で申し込み



コバトンおいしいランチで健康づくり! 「和食のすすめ料理教室」



▶日時: 7月26日(水)、10:00~13:00
 ▶会場: ①保健センター ②南越谷地区センター ③大沢地区センター
 ▶内容: ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習
 ▶対象: 市内在住の方。①24人 ②・③16人
 ▶材料費: 500円
 ▶持ち物: エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
 ▶申込み: 6月13日(火)から電子申請または電話で申し込み



もしものときは

夜間に急病になったとき
●越谷市夜間急患診療所(年中無休)
☎960-1000

診療科目	内科・小児科
受付時間	19:30~22:30
診療時間	20:00~23:00
所在地	東越谷10-31(越谷市保健所内)

*小児科は内科的疾患のみの診療です
 *薬の処方原則1日分です。翌日はかかりつけ医をご受診ください
 *受診の際は事前に電話連絡のうえ、健康保険証等をお持ちください

急病について相談したいとき・緊急に診療してくれる医療機関を探したいとき(歯科・口腔外科・精神科を除く)

いずれも医療行為ではなくアドバイスをを行うものです

電話で看護師に相談する

●埼玉県救急電話相談(24時間、無休)
☎#7119または**☎048-824-4199**

チャットで相談する

●埼玉県AI救急相談
 右記の二次元コードを読み取るか、「埼玉県AI救急相談」で検索



発熱などの症状が出たとき
 新型コロナウイルス感染症に関する相談や受診先の相談をする

●埼玉県コロナ総合相談センター(24時間、無休)
☎0570-783-770
FAX050-8887-9553(聴覚障がい者専用)

●埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム
 検索はこちらから▶

