



- ・特に記載がない場合、▶会場：保健センター、▶定員：先着順、▶費用：無料
- ・📞の問い合わせ先：健康づくり推進課(☎343-0023東越谷10-31保健センター内)☎960-1100、☎967-5118
- ・📍コバトン：コバトン^{あるこ}ALKOOマイレージポイント対象事業
- ・各記事の詳細、電子申請：市ホームページの📄(ページ番号検索)から

ご協力ください 愛の献血

時間 全血献血…10:00～17:30、成分献血…10:00～16:30
会場 イオンレイクタウンmori1階
間 越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737 (9:30～18:00)、HP8030

講座・教室

📍コバトン料理教室

- ▶内容：講話、調理実習
- ▶対象：市内在住の方
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、上履き、筆記用具
- ▶申込方法：電子申請、電話

〇ヘルスマイトと作ろう「野菜料理教室」



- ▶日時：6月26日(水)10:00～13:00
- ▶会場・定員：下表のとおり

会場	定員
荻島地区センター	各会場16人
南越谷地区センター	
保健センター	24人

- ▶申込期間：6月12日(水)から

HP8630

〇糖尿病予防のクッキング



- ▶日時：7月4日(水)10:00～13:00
- ▶定員：24人
- ▶申込期間：6月13日(水)から

HP8625

📍コバトン歯とお口の健康づくり講演会

- ▶日時：8月1日(水)13:30～15:00
- ▶内容：歯周病などの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、歯と口の健康習慣など
- ▶対象：市内在住の方50人
- ▶申込期間・方法：6月6日(水)から。電子申請、電話

HP72311

📍コバトンロコモ予防教室

- ▶日時：7月4日(水)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についての講義、ロコモ予防のための体操など
- ▶対象：市内在住で40歳以上の方8人
- ▶持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、電卓。運動のできる服装を着用
- ▶申込期間・方法：6月6日(水)から。電子申請、電話

HP8619

📍コバトンハッポちゃん体操公開練習

- ▶日時：6月18日(火)10:00～11:00
- ▶会場：桜井地区センター
- ▶持ち物：飲み物
- ▶申込期間・方法：6月17日(月)まで。電子申請、電話

HP8639

📍コバトン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 |
|----------|-------|----------|
| 7月8日(月) | 13:30 | 桜井地区センター |
| 7月25日(水) | 15:30 | 保健センター |
| 8月29日(木) | 15:30 | 中央市民会館 |

- ▶内容：医師による講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話
- ▶対象：骨粗しょう症に関心のある方
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込期間・方法：6月5日(水)から。電子申請、電話

HP8652

📍コバトン市民健康教室(全8回)の参加者を募集します！

- ▶日程・内容：下表のとおり

日程	内容
7月5日(金)	開講式、身体測定、越谷市の健康づくり
7月18日(水)	ハッポちゃん体操、健康長寿サポーター
7月25日(水)	大学教授講演「こまめに身体を動かそう」
8月1日(水)	歯科医師講演「歯とお口の健康づくり講演会～全身と口腔の関係～」
8月6日(火)	調理実習「ヘルスマイト体験」
8月22日(水)	栄養士講話「毎日の食事と健康」
8月30日(金)	医師講演「10年後の血管を守るために」
9月6日(金)	閉講式、身体測定、こころの健康づくり

- ▶時間：10:00～12:00(8月1日(水)のみ13:30～15:00)
- ▶対象：市内在住の方30人
- ▶調理実習代：500円
- ▶申込期間・方法：6月7日(金)から。電子申請、電話

HP8632

📍コバトンがん予防講演会「今知って欲しい、乳がんのこと～乳がんの基本から遺伝性乳がん卵巣がん症候群まで～」

- ▶日時：7月5日(金)13:30～15:00
- ▶会場：中央市民会館5階第2・3会議室
- ▶内容：医師による講演
- ▶講師：乳腺レディースクリニック越谷院長の石網一央さん
- ▶対象：市内在住の方80人
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込期間・方法：6月4日(火)から。電子申請、電話

HP8642

お知らせ

📍コバトン歯科健康フェア

- ▶日時：6月9日(日)9:30～14:00
- ▶内容：フッ化物塗布、歯科健診・相談、ブラッシング指導、児童・生徒の図画ポスター・標語展示、う蝕活動検査(虫歯になりやすさのテスト)、口臭チェック、口腔内細菌観察、ハッポちゃん体操、アルファヴィーナス・エンジェル公演ほか



- ▶車でお越しの際は、市立病院の駐車場をご利用ください(駐車台数に限りあり)

HP68459



もしものときは



- 夜間急患診療所
(東越谷10-31越谷市保健所内。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

- * 内科的疾患のみの診療です
- * 薬の処方原則1日分です
- * 受診の際は電話連絡のうえ、マイナ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・緊急で医療機関を探したいとき(歯科・口腔外科・精神科を除く。医療行為は行いません)

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

