

市民健康教室日程表

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 内容・講師 (Content/Instructor). It lists various health classes from 8/1 to 9/25, including topics like diet, exercise, and dental care.

講座・教室
コバトン私って隠れメタボ?
体の中のことを知ってみよう
7月19日(木)、午後1時30分〜3時30分



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。
コバトン痛み予防教室
コバトンヘルシーキッキング

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時



健康的でおいしいレシピを紹介

楽しく作っておいしく食べよう!
和食のすすめ料理教室
7月18日(水) 保健センター

基礎から学ぶ男の料理教室
冷やし中華を作る
7月27日(金)、午前10時〜午後1時

コバトン歯とお口の健康づくり講演会
あなたのお口一生使う宝物
7月19日(木)、午後1時30分〜

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時

コバトンヘルシーキッキング
夏を元気に過ごす料理に挑戦
7月31日(火)、午前10時〜午後1時

お口と栄養と運動の元氣塾
フレイルを予防しよう
8月2日(木)・9日(木)、午前9時30分〜11時30分

保健センター
343-0022
東大沢1-12-1
978-3511

もしものときは!
急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気)の診療が対象です。
休日当番医
夜間急患診療所

健康情報コラム
熱中症にご注意ください
越谷市薬剤師会副会長 後竹 章広

愛の献血
ご協力ください
越谷レイクタウン献血ルーム

越谷市薬剤師会
薬の相談日(要予約)
7/10(火)、7/24(火)
午後1時〜3時