

●栗橋保健センターの保健事業（☎53-1111／FAX52-0123）

事業名	実施日時など	対象者など
4か月児健康診査	10月19日(火) 受付：13時～13時30分	平成22年6月生まれ
10か月児健康診査	11月9日(火) 受付：13時～13時30分	平成22年1月生まれ
3歳児健康診査	10月26日(火) 受付：13時～13時30分	平成19年5月16日～6月30日生まれ
乳幼児健康相談	10月18日(月)、11月1日(月) 受付：9時30分～11時	
離乳食のすすめ方教室	10月27日(火) 10時～11時30分	5～7か月児の保護者
ママ・パパ教室 【要予約】	10月16日(土)	出産予定日が平成22年12月～平成23年3月の妊婦とその家族
ポリオ予防接種 【要予約】	10月20日(火) 受付13時～13時30分	平成21年5月～6月生まれ 平成22年5月～6月生まれ
成人健康相談 ※予約不要	10月18日(月)・20日(火)、11月1日(月) 13時30分～14時30分	原則64歳までの市内在住者
ウォーキング体操 ※申込不要	10月21日(水)、11月4日(水) ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分	
ダンベル体操 ※申込不要	10月14日(水) ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分	
コアラ ※申込不要	10月25日(月) 9時30分～11時30分	心や身体にハンデのある子を育てている方

多胎児のつどい

双子・三つ子の子育ての不安など同じ思いの仲間が集まって情報交換をしています。

日時 ①10月13日(火)／②11月10日(火)
10時30分～11時30分

場所 ①栗橋保健センター／②栗橋地域子育て支援センター（くぶる）

対象 双子・三つ子を育てている方
※先輩パパ・ママや、これから育てる予定の人の参加も可

申込み 不要

問合せ 栗橋保健センター母子保健係
☎53-1111（内線612）

骨密度測定

日時 ①11月12日(金) 9時30分～11時30分／13時30分～15時30分
※30分毎の時間予約制

②11月21日(日) 10時～12時

場所 ①栗橋保健センター

②栗橋文化会館

対象 20歳以上（①は市内在住者のみ）

定員 ①150人（申込順）

②なし（当日会場受け付け）

費用 ①・②ともに無料

その他 着脱しやすい靴下やショートソックスなどでお越しくください。

申込開始 10月12日(火)（①のみ）

申込方法・問合せ 直接または電話で、栗橋保健センター成人保健係（☎53-1111（内線612））へ

コスモスウォーキング

川沿いに咲くコスモスを見ながら、健康運動指導士によるアドバイスを受けてウォーキングをしましょう。

日時 10月16日(土)

9時30分～11時30分

※雨天中止

コース 鷲宮保健センター前～葛西用水路沿い（コスモスふれあいロード・約4.5km）

持物 飲み物、タオル

申込み 不要（当日鷲宮保健センター前で9時から受け付け）

問合せ 鷲宮保健センター成人保健係
☎58-8521

こころの健康講座

～ストレスに負けない自分をつくる～

ストレス対処法を学びたい方、プレッシャーや緊張とうまく付き合いたい方、スポーツ選手のメンタルトレーナーにそのコツを学びましょう。

日時 11月6日(土) 13時受け付け
13時30分～15時30分

場所 ふれあいセンター久喜3階会議室1～4

講師 岡本正善さん（メンタルトレーナー）

定員 100人（申込順）

費用 無料

申込期間 10月12日(火)～11月4日(木)

申込方法・問合せ 電話またはFAXで、中央保健センター保健予防係（☎21-5354／FAX21-5392）へ

けんこう大学（鷲宮カレッジ） 受講生募集

健康に不安を感じている生活習慣を改善したい方のための講座です。

◇ボディバランス講座 I期（全5回）

日時・場所	内容
11月17日(火) 13時30分～15時30分 鷲宮総合支所 406会議室	講話「検診結果の見方・静かに進む動脈硬化」、身体計測・骨密度チェック
11月26日(金) 9時30分～11時30分 鷲宮公民館創作室	実践「効果的な筋トレ＆ストレッチ」
12月1日(火) 9時30分～11時30分 鷲宮公民館大ホール	実践「華麗に美しく！舞気功＆ストレッチ」、中国の健身術・花架拳
12月8日(火) 9時30分～11時30分 鷲宮公民館実習室	調理実習「考えよう栄養バランス～体いきいきヘルシー食～」
12月16日(水) 9時30分～12時 鷲宮保健センター	実践「エクササイズウォーキング」

対象 市内在住者

定員 20人（申込順）

申込開始 10月20日(火)

申込み・問合せ 鷲宮保健センター成人保健係 ☎58-8521

愛の献血

日時 10月29日(金)
10時～12時／13時～16時

場所 菖蒲保健センター

内容 全血献血

問合せ 健康医療課地域医療係（内線3423）