

久喜東ヨガ教室 「ヨガ体験教室」開催

ヨガで健康・体力アップを
しませんか。どなたでも参加
できます。

日時 10月12日(火) 13時15分
受け付け/14時45分終了
場所 地域交流センター(久
喜青葉団地内郵便局前)
内容 ヨガによる健康・体力
アップ

定員 20人(申込順)
費用 無料
持物 バスタオル、飲み物、
動きやすい服装
その他 小さなお子さまは、
お預かりします。

申込開始 9月27日(月)
申込方法・問合せ 電話(平
日10時~16時) またはEメー
ルで、NPO法人スポーツコ
ミュニティ久喜東 担当 松
島(☎090・9300・8
590/Eメールsportsk@
pb3so-net.ne.jp)へ



保健センターの催し

― 葛浦保健センター ―

☎85・7021

◆ 楽しく学ぶ栄養講座

日時 10月14日(木) 9時30分
~12時

場所 農業者トレーニングセ
ンター(葛浦中学校隣)
内容 講話「自分の体にあっ
た食事量とバランスを知る」
と試食

講師 管理栄養士
対象 市内在住者
定員 15人(申込順)
持物 普段使用している自分
のごはん茶碗、筆記用具

申込期間 9月27日(月)~10月
7日(木)
申込方法・問合せ 直接または
電話で、葛浦保健センターへ

― 栗橋保健センター ―
☎53・1111 内線612
◆ 土曜健康講座

メタボ対策のポイントが短
時間で分かります。講話と体
操ですっきりリフレッシュし
ましょう。

日時 10月9日(土) 13時30分
~16時
場所 栗橋保健センター

内容 ①講話「メタボリック
シンドロームについて」②
講話「脂肪をためない食事」
③体操実技「いきいき体操」

講師 ①坂田亨さん(さかた
内科クリニック院長) ②鈴
木みはるさん(管理栄養士)
③島田良子さん(体操講師)

対象 市内在住者
定員 50人(申込順)
持物 健診の結果(お持ちの
方)、筆記用具、飲み物、タ

オル、動きやすい服装
申込開始 9月27日(月)
申込方法・問合せ 直接または
電話で、栗橋保健センターへ

― 鷺宮保健センター ―
☎58・8521
◆ ヘルシークッキング

日時 10月14日(木) 9時30分
~12時30分
場所 鷺宮中央公民館実習室

内容 骨コツ元気メニュー
講師 幸手保健所管理栄養士

対象 市内在住者
定員 15人(申込順)
持物 エプロン、三角ぎん、
筆記用具

主催 食生活改善推進員協議
会鷺宮支部
申込期間 9月27日(月)~10月
7日(木)

申込方法・問合せ 直接また
は電話で、鷺宮保健センターへ

**◆ 早朝さわやかラジオ体操・
ウォーキング**

日程 10月12日(火)~15日(金)
6時20分受け付け/6時30分
~7時15分
※雨天中止

場所 鷺宮福祉センター前
内容 ラジオ体操と鷺宮総合
支所周辺約2kmのウォーキング
※ラジオ体操のみの参加も可

対象 市内在住者
持物 飲み物・タオル
申込み 不要



鷺宮児童館の催し ☎&☎58・7054

◆ プチランド
日程 ①10月7日(木) ②10月
8日(金) 各10時30分~11時
場所 鷺宮東コミュニティセ
ンター

内容 ミニ運動会
対象 ①1・2歳児 ②3・
4歳児

申込み 不要
※終了後に「子育てネット
ワークハッピー」が開催する
「子育て広場」で遊べます。

◆ 後期幼児クラブ
日程 10月13日(火)・27日(火)、
11月4日(木)・18日(木) 全4回
10時30分~11時30分

場所 鷺宮児童館
内容 歌とリズム・運動遊び

対象 平成19年10月1日~平
成20年4月1日生まれの幼児
とその保護者

◆ 工作クラブ
定員 20組(申込順)
日程 10月23日、12月4日、
平成23年1月22日、2月26日

各土曜日 全4回 10時30分
~11時30分
場所 鷺宮児童館
内容 おもちゃや装飾品作り
など

対象 市内在住の小学生
定員 20人(申込順)
申込期間 各クラブとも、9
月27日(月)~10月2日(木)

申込方法・問合せ 直接また
は電話で、鷺宮児童館へ

児童センターの催し ☎21・8181 ☎24・1783

**◆ とんでわねてフン・ツィ・
スリー**
日時 10月1日(金) 10時30分

内容 運動会
場所 遊戯室
対象 幼児とその保護者

◆ うたとお話しタイム
日程 10月5日(火)・19日(火)
11時

内容 幼児を対象とした本の
読み聞かせと歌
◆ おりがみ教室
日時 10月9日(木) 14時

対象 小学生以上
◆ ママのおしゃべりサロン
日時 10月20日(火) 10時30分

内容 育児に関する情報交換
◆ トランポリン・ボールハウス
日時 10月27日(火) 10時30分
対象 幼児
問合せ 児童センターへ