

## ●鷺宮保健センターの保健事業（☎58-8521／☎59-2441）

事業名	実施日時など	対象者など
4か月児健康診査	11月19日(金) 受付：13時～13時45分	平成22年7月生まれ
10か月児健康診査	11月18日(木) 受付：13時～13時45分	平成22年1月生まれ
1歳6か月児健康診査	11月10日(水) 受付：13時～13時45分	平成21年4月生まれ
	12月8日(水) 受付：13時～13時45分	平成21年5月生まれ
3歳児健康診査	12月7日(火) 受付：13時～13時45分	平成19年8月生まれ
乳幼児健康相談	11月15日(月) 受付：13時～14時	
ママ・パパ教室（鷺宮4コース） 【11月26日(金)までに要予約】	11月30日(水)、12月9日(火)・16日(火)・18日(土)	初めてお産をされる方、出産予定日が平成23年3・4月の方（定員20人）
離乳食のすすめ方教室 【11月19日(金)までに要予約】	11月25日(木) 10時～11時30分	5～7か月児の保護者 ※対象外の人でも利用可（定員15人）
成人健康相談 ※予約不要	11月15日(月) 10時～11時	原則64歳までの市内在住者

### 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 12月8日(水)  
10時30分～11時30分

場所 栗橋保健センター

その他 先輩パパ・ママやこれから育てる予定の人の参加もお待ちしています。

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）

対象 市内在住者

定員 30人（申込順）

費用 無料

持物 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装

申込開始 11月10日(水)

申込み・問合せ 中央保健センター  
成人保健係 ☎21-5354

### 大人の遠足ウォーキング教室

～鷺宮再発見！史跡めぐりツアー～  
ウォーキングの効果を知り、鷺宮の歴史と自然を感じながら一緒に歩きましょう。

日時 12月2日(水) 8時50分鷺宮  
保健センター前集合～12時

内容 約7kmのウォーキング  
※雨天の場合は郷土資料館見学

講師 健康運動指導士

対象 市内在住者

定員 30人（申込順）

持物 飲み物、タオル、雨具など

申込開始 11月16日(火)

申込み・問合せ 鷺宮保健センター  
成人保健係 ☎58-8521

### 生活習慣病予防教室

～よく分かる！糖尿病のはなし～

日時 11月29日(月)  
13時30分～15時30分

場所 菖蒲保健センター

内容 講話「糖尿病ってどんな病気？」

講師 中町隆史さん（中町クリニック医師）

対象 市内在住者

定員 30人（申込順）

費用 無料

持物 特定健康診査の結果、筆記用具

申込期間 11月10日(水)～26日(金)

申込み・問合せ 菖蒲保健センター  
成人保健係 ☎85-7021

### 糖尿病予防のための講習会

食生活改善、運動習慣などを学び糖尿病予防に役立ててみませんか？

日程 12月7日(火) 9時～15時／  
平成23年1月18日(火) 9時～13時 全2回

場所 中央保健センター

内容 肥満予防、食生活改善、運動習慣についての講話と調理実習（12月7日）／メタボリックシンドロームについての講話と調理実習（1月18日）

講師 食生活改善推進員および保健師

対象 市内在住・在勤者

定員 30人（申込順）

費用 無料

持物 筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん

主催 久喜市食生活改善推進員協議会

申込開始 11月11日(水) 9時

申込み・問合せ 中央保健センター  
成人保健係 ☎21-5354

### コアラ

～背負ったハンデは違うけれど

お友達で集まりたい～

こころやからだにハンデのある子どもを育てる親同士が、日ごろ感じている想いや悩みを話し合っています。

日時 11月29日(月)  
9時30分～11時30分

場所 栗橋保健センター

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）

### シェイプアップ運動教室

身近な公園で見かける「健康遊具」を使ってシェイプアップしませんか。

日時 11月24日(水) 10時～11時30分

場所 香取公園

内容 公園の遊具を使った体操、ウォーキング

※雨天の場合は中央保健センター内で遊具の活用方法を学ぶ

講師 成田英世さん（理学療法士）

### 愛の献血

日時 12月3日(金)  
9時30分～11時30分

場所 栗橋保健センター

内容 全血献血

問合せ 健康医療課地域医療係  
（内線3423）