

**手**

このマークの記載がある事業は、手話通訳者の派遣が可能な事業です。派遣の申し込みは各事業の10日前までに、事業名・日時・事業等の担当課について、障がい者福祉課障がい者福祉係（内線3243/FAX 23・0699）までご連絡ください。

**けんこう大学 ボディバランス講座 参加者募集 手**

メタボリックシンドロームの予防に着目した総合健康講座を開催します。

日 時	内 容
① 10月1日(土) 13時30分～14時45分	講話 「メタボリックシンドロームについて」
② 10月6日(木) 9時30分～12時30分	講話・調理実習 「脂肪をためない食事」
③ 10月13日(木) 13時30分～15時30分	運動実践 「脂肪を燃やす運動」
④ 10月20日(木) 13時30分～15時30分	運動実践 「脂肪を燃やす運動」
⑤ 10月27日(木) 9時30分～11時	講話・歯垢染め出し 「歯周疾患予防～お口も美しく」
⑥ 11月2日(木) 13時30分～15時	運動実践 「はじめての太極拳」

**場所** 栗橋保健センター  
**対象** 市内在住者で6日間参加できる方  
**定員** 30人(申込順)  
**持物** ①筆記用具、最近の健診結果(ある方) ②筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん ③④⑥運動の出来る服装、飲み物 ⑤コップ、普段使っている歯ブラシ、手鏡、ティッシュペーパー、汚れても良いタオル、汚れても良い服装  
**申込開始** 9月12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(☎52-5577)へ

**保健センターの催し**

— 鷺宮保健センター —  
 ☎58・8521

◆あおぞら運動教室

「健康遊具」をご存知ですか。健康遊具とは、健康づくりを主な利用目的とした大人の公園施設です。正しい健康遊具の使い方と一緒に学びましょう。  
**日時** 10月4日(火) 9時30分～11時30分  
**場所** 沼井公園(桜田3丁目)  
**内容** 健康遊具の使い方と運動の実践  
**講師** 健康運動指導士  
**対象** 市内在住者  
**定員** 20人(申込順)  
**持物** 動きやすい服装(スカート不可)、運動靴

**公民館の催し**

— 東公民館 —  
 ☎21・8030

◆3B体操教室

**日時** 10月14日・21日 各金曜日 全2回 10時～12時  
**場所** 東公民館集会所  
**内容** 初心者を対象に3B体操の基礎を学ぶ  
**講師** 室岩佐知子さん  
**対象** 20～65歳の市内在住・在勤者  
**定員** 25人(超えた場合抽選)  
**費用** 無料  
**申込期限** 9月22日(木) 必着  
**申込方法** 往復はがき(一人一葉)に「3B体操教室」・住所・氏名・電話番号を明記の上、東公民館(〒346-0016 久喜市久喜東1の27の20)へ



昨年の西公民館まつりの様子

— 西公民館 —  
 ☎25・5321

◆西公民館まつり

**日程** 10月8日(土)～10日(祝) 9時～16時(ただし、10日は14時まで)

— 栗橋公民館 —  
 ☎52・0061

◆ふれあいスポーツ(グラウンド・ゴルフ)参加者募集

**日時** 10月13日(木) 受付8時30分/9時～12時  
 ※予備日は10月17日(月)  
**場所** 栗橋いきいき活動センター  
**対象** ターミずが館グラウンド  
**定員** 60歳以上の市内在住・在勤者  
**費用** 無料  
**持物** クラブ、ボール、マーカー(お持ちの方)、飲み物  
**申込期限** 9月26日(月) 当日消印有効  
**申込方法** 往復はがきに「ふれあいスポーツ(グラウンド・ゴルフ)」・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、栗橋公民館(〒349-1110 久喜市栗橋中央2の7の1)へ

— 公民館市民企画事業 —

市民の皆さんが企画運営する公民館の講座です。

◆初めての気功太極拳

**日程** 10月17日・24日・31日、11月7日 各月曜日 全4回 13時30分～15時30分  
**場所** 清久コミュニティセンター  
**内容** 清久公民館集会所  
**対象** 市内在住・在勤・在学者  
**定員** 20人(申込順)  
**費用** 無料

企画運営 健康気功会

**申込開始** 9月12日(月)  
**申込方法・問合せ** 電話で、同会 遠藤(☎21・2117)または鈴木(☎58・5679)へ