

―栗橋公民館―

☎52・0061

◆携帯電話教室

〜危険から身を守る！被害者にならないために〜

日時 5月24日(金) 10時〜12時
場所 栗橋公民館A102
内容 携帯電話の操作や機能について学ぶ

講師 携帯電話事業者

対象 市内在住・在勤者

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 無料

持物 筆記用具

※携帯電話は用意します。

申込期限 5月10日(金) 消印有効

申込方法 往復はがきに、「携帯電話教室」・住所・氏名・電話番号を明記の上、栗橋公民館(〒349-11102 久喜市栗橋中央2の7の1)へ

◆歌声教室

懐かしい歌や楽しい歌など、みんなで思いっきり歌いませんか。

日程 6月5日、7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、平成26年1月15日、2月5日、3月5日 各水曜日 全10回
13時30分〜15時

場所 栗橋文化会館(イリス)

ホール

対象 原則、市内在住・在勤者(経験不問)

費用 500円(教材費別)

教材費 日本の抒情歌 54

6円/世界の歌 630円

申込期限 5月15日(水) 消印有効

申込方法 往復はがきに、「歌声教室」・住所・氏名・電話番号を明記の上、栗橋公民館(〒349-11102 久喜市栗橋中央2の7の1)へ

―鷺宮公民館―

☎58・8144

◆かがやき学級

健康や文化・歴史などについて、体験をしながら一緒に学んでみませんか。

日程 ①5月24日(金) 10時〜11時30分 ②5月31日(金) 8時30分〜16時 ③6月14日(金) 10時〜11時30分
場所 鷺宮公民館ほか
内容 ①健康講座「スポーツ吹き矢」 ②館外研修「聖天山歓喜院」ほか ③講演「防犯教室」

講師 ①真中邦夫さん(日本スポーツ吹矢協会) ②聖天山観光ガイド ③久喜警察署生活安全課職員

対象 60歳以上の市内在住者
定員 20人(申込順)
費用 2500円(昼食代、入館料)

申込開始 4月25日(木) 9時

申込方法 直接または電話で、鷺宮公民館へ

◆ワード入門講座

日程 6月15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日) 全4回 各9時30分〜11時30分
場所 鷺宮公民館会議室2
内容 パソコンの基本操作、ワードの基本操作、案内文の作成

講師 ITチャレンジの会

対象 18歳以上の市内在住者

※初めての方も大歓迎です。

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 1000円(教材費)

申込期限 5月10日(金) 必着
申込方法・問合せ 往復はがき(一人一葉)に「ワード入門講座」・住所・氏名・電話番号を明記の上、鷺宮公民館(〒340-0217 久喜市鷺宮6の1の4)へ

※電話での申し込みはできません。

保健センター

―中央保健センター―
☎21・5354

◆健康体操体験教室

頭痛、肩こり、腰や膝が痛むなどの症状で悩んでいます。



んか。

日程 5月21日・28日、6月4日・11日・18日 各火曜日 全5回 9時30分〜11時30分
場所 中央保健センター

内容 東洋医学を取り入れた丹田呼吸法による体操

講師 松本咲枝さん

対象 市内在住者

定員 35人(申込順)

費用 無料

申込開始 4月25日(木) 9時

申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

◆CKD(慢性腎臓病)予防講座

「かん腎かなめの腎臓 知らずに痛めていますか」
新たな国民病と言われ注目されているCKD(慢性腎臓病)の講座を開催します。

日程 ①5月30日(木) 13時30分〜15時 ②6月4日(火) 13時30分〜15時 ③6月6日(木) 10時〜12時30分 全3回
場所 中央保健センター

内容 健康講話「今話題のCKD(慢性腎臓病)とは」、運動実践「私はこうして予防臓にやさしい減塩食」

講師 ①高橋薫さん(高橋クリニック医師) ②天川和美さん(健康運動指導士) ③遠藤登喜子さん(管理栄養士)

対象 市内在住で全3回参加

できる方

定員 30人(申込順)

費用 無料

持物 各回筆記用具 ②運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル ③エプロン、三角きん、ふきん(2枚)

申込開始 4月25日(木) 9時

申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

―栗橋保健センター―

☎52・5577

◆骨とお口の健康チェック

日程 5月29日(水)、6月5日(水)・7日(金) 全3回 各9時〜12時
場所 栗橋保健センター

内容 踵骨超音波法による骨密度チェック、お口の健康ミニ講座、カルシウムいっぱいメニューの試食

対象 20歳以上の市内在住者
定員 各60人(申込順)
申込開始 4月25日(木)

その他 かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。測定から結果説明までの所要時間は約1時間です。

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

