

## 市立図書館

### 中央図書館

☎21・0114

### ◆名作映画会

日時 5月18日(土) 14時

内容 「狂恋」(1946年

フランス作品) 103分

定員 50人(当日会場先着順)

費用 無料

## 保健センター

### ― 菖蒲保健センター ―

☎85・7021

◆あなたの骨、お元気ですか？

骨の健康チェック

日時 6月14日(金) ①13時30分

②14時③14時30分

④14時30分

⑤15時

場所 菖蒲保健センター

内容 超音波法による骨密度

チェック、カルシウムちよい

足しメニューの試食

対象 市内在住者

定員 ①②③各20人(申込順)

費用 無料

申込開始 5月14日(火)

その他 かかとの骨で測定し

ます。脱ぎやすい靴下等でお

越してください。

申込方法 直接または電話で、

菖蒲保健センターへ

◆「ロコモ」について学ぼう！

予防しよう！

ロコモティブシンドローム

とは、骨・関節・筋肉・神経

等の運動器の機能が衰えたり、

衰え始めている状態で、「ロ

コモ」とも呼ばれています。

新たな国民病とも言われ、

放っておくと要介護になる原

因になります。ロコモ予防、

今から始めてみませんか。

日程 ①6月13日(木) 13時30

分②6月21日(金) 13時30分

③6月28日(金) 13時30分

④15時30分

⑤15時30分

⑥15時30分

⑦15時30分

⑧15時30分

⑨15時30分

⑩15時30分

⑪15時30分

⑫15時30分

⑬15時30分

⑭15時30分

⑮15時30分

⑯15時30分

⑰15時30分

⑱15時30分

⑲15時30分

⑳15時30分

㉑15時30分

㉒15時30分

㉓15時30分

㉔15時30分

㉕15時30分

㉖15時30分

㉗15時30分

び、自分や家族、地域の皆さん

の健康づくりのために活動

する「食生活改善推進員」を

養成します。

受講後は、久喜市食生活改

善推進員協議会の4支部(久

喜・菖蒲・栗橋・鷺宮)のい

ずれかに所属し、調理講習会

などを通して、食生活改善を

推進するためのボランティア

活動を行っていただきます。

日程 ①6月5日(水) 9時

②6月13日(木) 9時

③6月19日(水)

9時

④6月27日(木)

9時

⑤7月3日(水)

9時

⑥7月10日(水)

9時

⑦7月17日(木)

9時

⑧7月24日(木)

9時

⑨7月31日(金)

9時

⑩8月7日(金)

9時

⑪8月14日(土)

9時

⑫8月21日(土)

9時

⑬8月28日(土)

9時

申込開始 5月10日(金)

申込方法 電話または直接、

鷺宮保健センターへ

◆からだスッキリ教室

日程 6月4日・11日・25日、

7月9日・23日、8月6日・

20日、9月10日 各火曜日

全8回

クラス ①ストレッチ&ヨガ

クラス 13時15分

②ソフトラピキクスクラス

14時15分

③初日(6月4日)は13時30

分から15時30分まで、①②

クラス合同のオリエンテー

ションと勉強会です。必ず

受講してください。

場所 鷺宮公民館

※初日のみ鷺宮保健センター

講師 管理栄養士、健康運動

指導士ほか

対象 おおむね40歳以上の方

定員 各クラス25人(申込順)

費用 無料

申込開始 5月10日(金)

申込方法 電話または直接、

鷺宮保健センターへ

休館のお知らせ

菖蒲温水プール(アクレ)

は、水抜き清掃のため、5月

7日(火)から14日(火)まで休館し

ます。

問合せ 菖蒲温水プール(ア

クレ) ☎87・2616

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。派遣を希望する方は各事業実施日の10日前までに、事業等の担当課にお申し込みください。