

**鷺宮図書館・郷土資料館**

◆鷺宮図書館・郷土資料館まつり

日程 10月19日(土)・20日(日)

○鷺宮図書館

内容 たのしいおはなし会  
(19日/15時) / 映画会「裸の大将放浪記」(20日/10時30分) / リサイクル図書(両日/10時30分~15時)

○郷土資料館

内容 昔のおもちゃを作って遊ぼう(ぶんぶんゴマ、糸巻き戦車、割りばし鉄砲、どんぐりやじろべえ、お手玉ほか(両日/10時~15時))

費用 無料

申込み 不要

問合せ 鷺宮図書館 ☎58・1002 / 郷土資料館 ☎57・1200

**保健センター**

ー中央保健センターー

☎21・5354

◆脳脊髄液減少症講演会

脳脊髄液減少症は、交通事故やスポーツ外傷など、体への衝撃によって脳脊髄液が漏れ出し、頭痛、めまい、記憶障がいなどのさまざまな症状を引き起こす病気です。

あまり知られていないことから、周りの理解が得られ

くいため、つらい思いをしている方が多くいます。

この機会に脳脊髄液減少症

について知ってみませんか。

日時 11月22日(金) 13時30分

~15時

場所 中央保健センター

内容 脳脊髄液減少症の原因・症状・検査・治療について  
講師 福島力さん(新井病院脳神経外科医師)

対象 市内在住・在勤者

定員 50人(申込順)

持物 筆記用具

費用 無料

申込開始 10月10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

ー高蒲保健センターー

☎85・7021

◆いきいき骨太クッキング

日時 11月28日(木) 10時~13時

場所 農業者トレーニンングセンター

内容 骨粗しょう症予防のための料理づくり

講師 久喜市食生活改善推進員協議会高蒲支部

対象 市内在住者

定員 16人(申込順)

費用 無料

持物 エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

申込期間 10月15日(火)~11月20日(水)

申込方法 直接または電話で、

高蒲保健センターへ

◆代謝アップ! からだスツキリ教室

くめさせメリハリボディ

楽しく運動しながら、スツキリしたメリハリあるボディを目指す講座です。

日程 12月3日・17日、平成26年1月21日・28日、2月4日・18日、3月11日・18日

全8回 各火曜日 14時~16時

場所 あやめ会館(2月4日のみ高蒲保健センター)

内容 運動実践、栄養講話、体力測定など

対象 運動制限がないおおむね40歳以上の市内在住者で、本気でメタボを解消したい方

定員 20人(申込順)

費用 無料

持物 筆記用具、運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、ストレッチ用の敷物、飲み物など

申込開始 10月11日(金) 9時

申込方法 直接または電話で、高蒲保健センターへ

ー栗橋保健センターー

☎52・5577

◆バランス感覚UPエクササイズ

筋力・バランス感覚UP! 柔軟な体づくりをする運動講座です。

日程 10月31日、11月7日、14日・21日・28日、12月5日、

12日・19日 各木曜日 全8回 13時30分~15時30分

場所 栗橋保健センター

内容 体力測定、バランス感覚UPエクササイズ

対象 市内在住者で運動制限のない方

定員 20人(申込順)

費用 無料

持物 筆記用具、運動のできる服装、タオル、飲み物など

申込開始 10月10日(木)

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

◆体によく効く大人のラジオ体操講座

誰もが知っているラジオ体操の正しいやり方をマスターし、驚きの効果を体感してみませんか。

日時 11月11日(月) 13時30分

~15時30分

場所 栗橋保健センター

内容 ラジオ体操の講話、実技

対象 市内在住者で運動制限のない方

定員 30人(申込順)

費用 無料

持物 筆記用具、運動のできる服装、タオル、飲み物など

申込開始 10月10日(木)

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

