



運動講座

～継続は力なり！お家でできる簡単トレーニング～

	中央保健センター	菖蒲保健センター	栗橋保健センター	鷺宮保健センター
日程	10月17日・24日・31日、 11月7日・21日・28日、 12月5日・12日 各木曜日 全8回 10時～11時30分	10月3日・10日・17日・ 31日、11月7日・14日・ 28日、12月5日 各木曜日 全8回 10時～11時30分	10月15日・29日、11月5 日・12日・19日・26日、 12月3日・10日 各火曜日 全8回 10時～11時30分	10月16日・30日、11月6 日・13日・20日・27日、 12月4日・11日 各水曜日 全8回 10時～11時30分
場所	東公民館集会室	農業者トレーニングセン ター（アリーナ）	栗橋保健センター	鷺宮公民館大ホール

内 運動習慣を身につけるための、自宅でもできる運動指導と実践

対 74歳以下の市内在住者（運動制限のない方、運動器に痛み等の症状のない方）、全8回参加できる方

定 各25人（申込順） ※重複参加不可

持 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、室内用運動靴（栗橋会場は不要）

申込開始 9月10日(火) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、各保健センターへ



成人歯科健康診査

歯周疾患は健康な歯を失ってしまうだけでなく、生活習慣病などさまざまな疾患に関係しています。

むし歯や歯周疾患の予防、早期発見および治療につなげていただくことを目的として、40・50・60・70歳の節目の年齢の方を対象に実施医療機関で歯科健診を無料で受診していただくものです。

この機会に歯科健診を受診し、歯と口の健康を確認しましょう！

日 9月1日～令和2年3月31日

対 個別で受診券を送付します。今年度は令和2年4月1日現在で40歳・50歳・60歳・70歳の方

費 無料 ※健診で治療が必要になった場合の治療に要する費用は自己負担となります。

問 各保健センター



延ばそう健康寿命！

～糖尿病になりにくい生活習慣を身につけよう～

日 ①9月27日(金) 9時30分～12時30分 ②10月1日(火) 10時～11時30分

場 中央保健センター

内 ①講話、調理実習 ②自宅でできる運動実践

講 ①久喜市食生活改善推進員協議会久喜支部
②健康福祉村 健康運動指導士

対 74歳以下の市内在住者

定 30人（申込順）

持 ①エプロン、三角きん、手拭きタオル、ふきん2枚、筆記用具 ②運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

申込開始 9月10日(火) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、中央保健センターへ



栄養バランス講座

～レトルト、缶詰を使ってバランス食を作ろう～

日 10月11日(金) 10時～13時

場 農業者トレーニングセンター

内 レトルト食品、缶詰等を使つての調理実習と試食

講 久喜市食生活改善推進員協議会（菖蒲支部）

対 市内在住者

定 20人（申込順）

持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具

申込開始 9月11日(水) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、菖蒲保健センターへ



管理栄養士による栄養相談

日 10月16日(水) 9時～12時

場 菖蒲保健センター

内 食・栄養に関する相談（約1時間）

講 管理栄養士

対 市内在住者

定 3人（申込順）

申込開始 9月10日(火) 9時

申込方法・問合せ 直接または電話で、菖蒲保健センターへ