

## 毎食をバランスよく！ 栄養バランス食講座

- 日** 2月10日(木) 10時～13時／受付9時45分
- 場** 栗橋保健センター
- 内** バランス食の調理実習と試食
- 講** 久喜市食生活改善推進員協議会（栗橋支部）
- 対** 市内在住者
- 定** 10人（申込順）
- 持** エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申** 1月11日(火)から、直接または電話で栗橋保健センターへ

## 女性のための骨盤底筋体操

- 日** 2月14日(月) 14時～15時30分／受付13時45分
- 場** 栗橋保健センター
- 内** 尿もれのメカニズムの講話と骨盤底筋体操
- 講** 北廣和江さん（重城泌尿器科クリニック 看護師長 兼コンチネンスアドバイザー）
- 対** 市内在住の女性
- 定** 20人（申込順） **持** 筆記用具
- 申** 1月14日(金)から、直接または電話で栗橋保健センターへ

## お正月太り解消！ はじめてのフラダンス

- ～楽しく音楽に合わせて体を動かしませんか？～
- 日** 1月31日(月)、2月7日(月)・14日(月)  
13時30分～14時30分／受付13時15分
  - 場** 鷲宮公民館大ホール
  - 講** アロヒラニ 智恵子さん（フラダンス講師）
  - 対** おおむね40歳～70歳の市内在住者で、運動制限がなく、腰やひざ等の痛みがない方。全3回受講できる方。
  - 定** 15人（申込順）
  - 持** タオル、室内履き
  - 申** 1月12日(水) 9時から、直接または電話で鷲宮保健センターへ



## 冬太り解消！ コロナに負けないからだづくり

	日程	時間	場所	内容
①	2/14(月)	10:00～11:30	鷲宮保健センター	バランスよい食生活
②	2/24(木)		鷲宮公民館大ホール	家でもできる体操メニュー

- 講** ①伊藤順子さん（管理栄養士）  
②遠藤優子さん（運動指導士）
- 対** おおむね40歳～70歳の市内在住者で、運動制限がなく、全2回受講できる方
- 定** 12人（申込順）
- 持** 筆記用具 ②はタオル、室内履き、動きやすい服装
- 申** 1月19日(水) 9時から、直接または電話で鷲宮保健センターへ



## 生活習慣病予防講座

放っておくと大病の原因に！  
意外と怖い「脂質異常症」とは？

	日程	時間	場所	内容
①	2/24(木)	14:00～15:00	中央保健センター	医師講話
②	3/1(火)			管理栄養士講話

- 講** ①南條修二さん（高橋医院院長）  
②遠藤登喜子さん（管理栄養士）
- 対** 高脂血症が気になる、おおむね40歳～70歳の市内在住者で、全2回受講できる方
- 定** 25人（申込順）
- 持** 筆記用具
- 申** 1月13日(木) 9時から、直接または電話で中央保健センターへ

広告

2022年  
1月

# ケーブルテレビ久喜 開局！！

地元の情報が満載のコミュニティチャンネル  
久喜チャンネルが誕生します！

ケーブルテレビ久喜  
お問い合わせ先

**0120-18-1801**  
埼玉県久喜市栗橋東4-20-7

地域の話題を  
徹底取材！！

困ったときの  
サポートも万全！！

地元 ニュース	学校 行事	お店 紹介	24時間 電話受付	365日 対応	訪問 サポート
------------	----------	----------	--------------	------------	------------