

市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

□月曜コース(全10回)

日10月7日(月)～12月23日(月)

※10月14日(祝)、11月4日(休)は休み

□水曜コース(全10回)

日10月9日(水)～12月11日(水)

□金曜コース(全10回)

日10月11日(金)～12月13日(金)

■共通事項

時間 午後3時～4時

対市内在住の15歳以上の人(中学生は除く)

定各コース35人(申込多数の場合抽選)

費無料(入館料別)

申・問9月13日(金)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。☎31-2660 31-2661

有料教室

□月曜ヨガ

日10月7日～12月23日毎週月曜日午前10時～11時

□たのしいフラ

日10月1日～12月24日毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分

□ZUMBA

日10月1日～12月24日毎週火曜日午後3時～4時

□パンチキック

日10月2日～12月18日毎週水曜日午後1時～2時

□木曜ヨガ

日10月3日～12月26日毎週木曜日午前10時～11時

□ピラティス

日10月3日～12月19日毎週木曜日午後1時～2時

□バランスコーディネーション

日10月4日～12月27日毎週金曜日午前10時～11時
※11月29日(金)は休み

□はじめて太極拳

日10月6日～12月22日毎週日曜日午前10時～11時

□48式太極拳

日10月13日(日)、11月3日(祝)、12月1日(日)午前11時30分～午後0時30分

□背骨コンディショニング

日10月6・27日(日)午前11時30分～午後0時30分

■共通事項

対15歳以上の人(中学生は除く)

定各30人(先着順)

受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

費1回500円(入館料別)※券売機精算

場・問市民健康増進センター☎31-2660 31-2661

※各教室とも都合の良い日に参加できます。
※状況により変更する場合があります。

保健センター便り

コバトンALKOOマイレージに参加しませんか

コバトンALKOOマイレージとは

スマートフォンのアプリを利用した健康づくり事業です。スマートフォンを持ち歩くことで、自動で歩数を計測し、歩数に応じてポイントが貯まります。ポイントに応じて抽選で景品が当たり、楽しく健康づくりができます。

便利な機能で、楽しく歩こう

- ・現在地からのお勧めルート(散策ルート、日陰ルート)が簡単に検索できる
- ・県内の市町村を歩くウォークラリーコースを多数紹介。散策のおともに♪
- ・県内外のスタンプラリーにも挑戦できる
- ・ランキング形式で自分の順位が分かる

対市内在住・在勤の18歳以上の人

費無料(アプリのダウンロードや通信費は自己負担です)

問健康推進課☎24-3921 22-7435



市HP



健康

市民健康増進センター臨時休館のお知らせ

9月7日(土)～9日(月)は、館内清掃・設備点検のため臨時休館します。

問市民健康増進センター

☎31-2660 31-2661



高齢者・福祉

いきいき生活教室

日10月17・31日、11月14日(木)午前10時～11時30分(2回目のみ正午まで)

場平野市民活動センター

対市内在住の65歳以上の人

定20人(申込順)

内健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

費400円(食材費等)

申・問10月10日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561

FAX25-3305



市HP

第3回スマイルウォーキング



日10月19日(土)午前8時30分～11時30分

コース 総合福祉エリア⇄岩鼻運動公園(往復約4キロメートル)

集合場所 総合福祉エリア

対市内在住のおおむね65歳以上の人

定30人(申込順)

内介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持タオル、飲物、雨具

申・問9月27日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406 22-7731

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

9月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
16日(祝)	たばた小児科	小児科、内科、アレルギー科	吉見町久米田616-8	☎54-8822
22日(祝)	ほしこどもおとなクリニック	小児科、内科、アレルギー科	上野本1226-1	☎24-0753
23日(休)	麻見江ホスピタル	内科	鳩山町大橋1066	☎049-296-1155

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談



県AI救急相談

埼玉県救急電話相談

小児・大人共通

☎#7119

(又は048-824-4199)

毎日24時間対応

問健康推進課

☎24-3921

FAX22-7435



市HP