

国民健康保険事業
健康ウォーク



町では、健康増進のために「健康ウォーク」を開催します。ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。(要予約)

日時 10月18日(土)9時~13時
集合場所 総合センター多目的ホール

内容 ①正しく効果的なウォーキング方法②実地ウォーキング③食生活改善推進協議会による生活習慣病予防食の提供・試食など

※雨天時は講習会と生活習慣病予防食の試食などを行います。

コース 総合センター発着の約7kmのコース

参加費 無料

その他 動きやすい服装

申込期間 10月8日(水)までに、電話で住民課国民健康保険係 ☎2117へ

日時 10月11日(土)13時30分
場所 上尾市文化センター大

暴力排除地域安全大会

ホール
内容 防犯功労者等の表彰、記念講演等
講師 八名信夫氏(俳優)
入場料 無料
会場 生活安全課 ☎2282

第6回北足立郡15市町人権フェスティバル

人権が尊重される豊かな社会をめざして開催されます。

日時 10月23日(木)11時~16時
場所 蕨市民会館

内容 水谷修氏による講演や福祉体験、ミニコンサート、特産品販売等

※駐車場がありませんので、お車でのご来場はご遠慮ください

会場 人権推進課 ☎2241

ボランテア入門講座
興味はあるけど、ボランテアって?初心者向け講座

日時 11月14日(金)10時~12時
場所 ふれあい福祉センター会議室

内容 ボランテア活動のいろいろ・自分にできることを探してみよう・参加者間の交流など

対象 町内在住・在勤・在学する18歳以上の方で、ボランテア活動中または今後活動

予定のある方
申込締切 10月31日(金)
申込期間 社会福祉協議会 ☎722-9990

介護者教室

介護の知識・技術やリフレッシュ方法を気軽に学べる教室です。

日時・内容

①11月18日(火)10時~12時30分

【介護保険&福祉サービス利用のアドバイス、家庭介護のワンポイントレッスン】

②11月28日(金)13時30分~15時30分【自分でできる疲労回復マッサージ】

※1日のみの参加でも可
場所 ふれあい福祉センター(両日)※駐車場は水道庁舎東側をご利用ください。

対象 お年寄りの介護をしている方(介護者または要介護者が町内在住)、町内在住・在勤で関心のある方

定員 各日20名

参加費 無料

申込締切 11月11日(火)

申込期間 地域包括支援センター ☎720-5656

会場 介護者リフレッシュ

日帰り旅行

埼玉縣信用金庫により設立された、財団法人さいしん福

社財団主催の日帰り旅行に参加しませんか。
期日 平成21年1月21日(水)
行き先 明治神宮初詣と寅さん記念館、懐石ランチ

対象 町内在住の自宅で高齢者の介護をしている家族の方、または一時的(6か月以内)に福祉施設を利用して

いる高齢者の家族の方

定員 10名(先着順)

参加費 無料(バス代・昼食費・旅行中のショーツステイ利用料は財団が負担)

申込受付 10月20日(月)~11月21日(金)

申込期間 社会福祉協議会 ☎722-9990

会場 上尾養護学校 学校公開

次の日程で学校公開(小・中学部)を行いますので、関心のある方のご来校をお待ちしています。

日時 10月9日(木)9時20分~12時20分

場所 上尾養護学校(上尾市東町3-2009-3)

内容 学校概要説明、授業見学等

※毎月第2火曜は月例学校公開日です。

申込期間 同校支援部学校公関係 ☎774-9331

会場

おかげさまで今年には15周年を迎えます。



取扱商品

カラーアクシオ・カラーフィールダー・カラーラミオン
ラクティス・パッツ・シエンタ・ベルタ・カムリ
ヴァンガード・ノア・エスティマ・プロボックス
タウンエースバン・タウンエーストラック
車検・他各種点検・修理・a u・J A F
自動車保険・他各種保険

トヨタカラー埼玉

伊奈店

〒362-0807 北足立郡伊奈町寿3-5-2



☎0120-76-5941

月曜日を定休日とさせていただきます。

※掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で秘書広報係まで。ただし月により締切りは変わりますので詳しくはお問い合わせください。

児童館の催し物

☎722-9113

【幼児工作教室】

日時 10月31日(金)10時30分～11時30分
 場所 児童館集会室
 内容 手作りおもちゃ
 対象 町内在住の2歳以上幼児と保護者
 定員 20組(先着順)
 費用 50円

☎ 10月17日(金)9時から児童館窓口または電話で受付

※秋のつばめ組教室に参加される方は、ご遠慮ください。

※ご本人のみの予約受付となります。

【児童館親子ピクス教室】

親子で楽しく体を動かしましょう!!

日時 11月21日(金)10時30分～11時30分
 場所 総合センター多目的ホール
 内容 指導員による親子ピクスです。楽しみながら筋トレやストレッチ・親子ゲームなどをして、体を動かします。
 講師 日本キッドピクス協会 公認インストラクター

対象 町内在住の2～3歳児と保護者

定員 20組
 費用 無料

☎ 往復はがきに教室名、住所、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入し、〒362-0806 伊奈町小室5161 伊奈町児童館へ(10月31日(金)必着)

※返信面のあて先に申込者の住所・氏名を記入
 ※応募多数の場合は抽選

(福)彩明会りんごの家 文化祭(収穫祭)

日時 10月26日(日)11時30分～14時15分※雨天決行
 場所 りんごの家(桶川市倉田513)

内容 バザー・模擬店・ステージ等
 ☎ 同会 ☎729-1195

お口の健康まつり講演会

日時 11月16日(日)13時～15時
 場所 北足立歯科医師会口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23)

内容 ○13時～14時「メタボリックシンドロームと食事」
 講師・関本純子氏(女子栄養大学生涯学習講師)
 ○14時～15時「よい歯と口で

いつまでも元気に！」講師・草間幹夫氏(自治医科大学歯科口腔外科教授)

※駐車場はありませんのでご了承ください。

☎ 北足立歯科医師会 ☎048-596-0275

彩の国いきが大学 伊奈学園 第19回学園祭



期日 10月22日(水)・23日(木)
 場所 県民活動総合センター小ホール、展示コーナー
 内容 ○22日10時30分～12時

県民活動総合センターの催し物

☎728-7113
 ホームページ
<http://www.kenkatsu.or.jp>

次の①②のお申し込みは、電話、来館またはインターネットで受け付けます。
 ①ファミリーコンサート
 アリス・イン・ミュージック

落語と講話「落語を通じて江戸の文化を学ぶ」、12時30分

～14時30分バザー、14時30分～16時校友会活動事例発表

○23日10時～15時45分学生演技発表等

○創作展示(絵画、陶芸、工芸、写真等)21日(火)13時～23日(木)15時

☎ 同事務局 ☎728-2299

ランド

期日 10月26日(日)

時間 (午前の部)11時～12時
 (午後の部)13時30分～14時30分
 ※開場はいずれも開演の30分前から

場所 県民活動総合センター小ホール

内容 不思議の国のアリスが、みなさんを音楽の国へご案内します。歌ったり、手遊んだり、楽器の仕組みを紹介しします。

定員 各回300名

入場券 大人1,000円、こども(3歳～中学生)500円

②平澤仁(のりさわ)ヴァイオリン・リサイタル

日時 11月16日(日)19時～21時
 (開場18時30分)

場所 県民活動総合センター小ホール

内容 東京フィルハーモニー交響楽団コンサートマスター平澤仁(蓮田市出身)のリサイタル。曲目はチゴイネルワイゼン、愛の挨拶ほか

チケット 2,500円(コンサートのみ)、4,500円(バイキングデイナー付き)

※バイキングデイナー付きチケットをお求めの方には、17時からレストランでのお食事をお楽しみいただけます。

広告

あなたの思い出を残しませんか？自分史やお子様、お孫様の絵や日記を本にしてみるのはいかがでしょう？

アサヒ印刷株式会社 www.asahi-insatsu.co.jp
 〒365-0038 埼玉県鴻巣市本町4-3-23
 TEL 048-541-5152

アサヒ印刷 自費出版 検索

ダンスショップ 愛

ダンス用品、スカート、ウェア、シューズ、フラダンス商品、カラオケドレス 他

伊奈町本町 3-26 TEL 048-722-0103
 営業時間：10時～18時 月曜定休日