

①いつでも ②ながまに ③会える場所  
**総合センターからのご案内**

〒伊奈町大字小室5161  
 ☎722-9111  
<http://inamachi.info/>

**琴音の調べ&おしるこ**

「お琴 さくら会」様によるお琴の演奏(尺八含む)と「大正琴クラブ やすらぎ会」様の大正琴の演奏で新春を祝います。演奏後は温かい「おしるこ」(無料)で寒さを吹き飛ばします。

日時	1月18日(水)10時30分~12時
場所	老人福祉センター集會室
対象	老人福祉センター来所者
定員	108名(先着順) 参加費 無料

**第2回カラオケ大会**

日時	2月15日(水)10時~15時
場所	老人福祉センター集會室
対象	老人福祉センター来所者 参加費 無料
定員	出演者60名募集 観客定員108名
申込み	1月5日(木)~31日(火)に総合センター窓口で受付

**フラワー・アレンジメント教室  
 ~トピアリーアレンジメント~**

たくさんの花を使って、刈り込み式のトピアリーに見せかけた手法です。

日時	1月25日(水)9時30分~11時30分
場所	2階ボランティアビューロー
対象	一般成人 定員 15名(先着順)
参加費	2,000円(材料費含む)
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用の袋
申込み	1月17日(火)までに、総合センター窓口で受付

お花の手配がありますので、1月18日(水)以降の取消は、お花代1,700円をいただきます。この場合、後から材料のお花をお渡しすることもできます。

**総合センターあさいち**

J A あだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産品を取り揃えております。

日時	1月13日・20日・27日(各金曜日)9時~12時 1月6日はお休みです。
場所	総合センター西側エントランス

**第2回映画鑑賞会**

老人福祉センターで上映候補の投票をして希望の多かった映画を上映します。

日時	1月25日(水)10時30分~13時
場所	老人福祉センター集會室
対象	老人福祉センター来所者
定員	108名(先着順) 参加費 無料

**健康づくりの集い**

専任講師による健康づくりに欠かせないお口の健康について教えてもらいます。

日時	2月1日(水)10時30分~12時30分
場所	老人福祉センター集會室
対象	老人福祉センター来所者
定員	108名(先着順) 参加費 無料
申込み	1月5日(木)~31日(火)に総合センター窓口で受付

**頭の体操・健康マージャン教室**

日時	1月6日・13日・20日、2月3日・10日・17日、 3月2日・9日(各金曜日)10時~12時
場所	老人福祉センター 講師 岩城平七郎氏
定員	20名(伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方)
参加費	無料
申込み	新規参加者の募集を行いますので、総合センター窓口にお問い合わせください。

**人材育成講座**

**「おもわず手がでる!チラシづくり デザイン編」**

日時	2月15日(水)10時~12時
場所	総合センター2階研修室
講師	さいたまNPOセンター講師等
定員	20名(先着順) 参加費 無料
申込み	総合センター窓口で受付

**けんかつからのご案内**

県民活動総合センター 伊奈町内宿台6-26  
 ☎728-7111(代) URL <http://www.kenkatsu.or.jp>

**NPO基礎講座**

NPOの設立や運営の仕方、会計税務の基礎を学びます。  
 日時 1月21日(土)・28日(土)  
 13時~16時30分  
 定員 40人  
 受講料 2,000円

**けんかつパパ講座**

~赤ちゃん・子どもの声を聴こう~

日時 2月5日(日)・12日(日)  
 13時30分~15時30分  
 定員 親子20組  
 受講料 無料(資料・工作・調理材料代・保険料として1,500円)  
 保育あり

【共通事項】  
 申 活動支援担当 ☎728-7116 または来館

**トレーニング室利用講習会**

初めて利用する方のための講習会です。受講後は、利用カードを発行し、1回200円(65歳以上、または障害をお持ちの方は無料)でトレーニング室をご利用いただけます。  
 日時 2月26日(日)14時~15時30分  
 対象 県内在住・在勤の15歳以上(中学生は要問合せ)  
 定員 60人  
 受講料 500円(テキスト代含む) ふれあい活動センター(ゆめくる)のトレーニングルーム登録証をお持ちの方は受講免除にて利用カードを発行します。  
 申 施設利用担当 ☎728-7112、来館またはインターネット

**ITサポート講座  
 (資格取得対策講座)**

日時 2月12日(日)~3月25日(日)10時~16時(全6回)  
 定員 30人  
 受講料 18,000円(別途教材費4,000円)

**ネイリスト・フラワーデザイナーのためのカラーデザイン講座**

現役クリエイター達が愛用する「PANTONE®」(カラーシステム)を学び、ネイルケアやフラワーアレンジメントをセンスアップしませんか。  
 日時 3月10日(土)・17日(土)・24日(土)13時~16時  
 定員 20人  
 受講料 10,000円(教材費別途7,000円程度)

**三遊亭好楽・王楽親子会**

「笑点」でおなじみの三遊亭好楽・王楽親子の二人が、けんかつ寄席に登場します。  
 日時 3月17日(土)14時~(13時30分開場)  
 定員 400人(小学生以上)  
 入場料 2,500円



【共通事項】  
 申 学習支援担当 ☎728-7113、来館またはインターネット(先着順)  
 保育あり



## 今日からできる メタボ対策 減らそう 内臓脂肪

最近、気になるおなかのどっばり、その正体は内臓脂肪です。メタボリックシンドロームを解消し、健康にすごしましょう！

日時	内容
2月16日(木) 9:45~11:00	講話 「メタボリックシンドロームとは」 講師 医師
3月1日(木) 9:45~12:00	料理講習会と試食 「メタボリックは食事が大事」 講師 栄養士・保健師
3月8日(木) 13:15~15:30	講話・健康体操 「運動を生活習慣に取り入れるには」 講師 健康運動指導士
3月15日(木) 13:15~15:30	健康体操 「内臓脂肪をすっきり減らす運動」 講師 健康運動指導士

場所 保健センター  
対象 肥満・生活習慣病を予防したい方(町内在住者)、  
全回続けて参加できる方。  
定員 20名(先着順)  
申込み 1月12日(木)から健康増進課窓口または電話で受付  
☎720-5000

## 骨密度測定を実施します 事前予約制

日時	2月1日(水)13時30分~15時
場所	保健センター
対象	町内在住の20歳以上の方
定員	120名(先着順)
申込み 問合せ	1月11日(水)から健康増進課窓口または電話で受付 健康増進課☎720-5000

測定時間については、申込みの際にお知らせします。必ず予約時間を控えてください。はがきでの通知は行いません。前腕部のX線照射による骨密度測定です。所要時間1人約15分。  
妊娠中の方、平成22年度または平成23年11月15日に測定した方はご遠慮ください。

## 骨粗鬆症予防教室に参加しませんか？

日時	2月21日(火)9時30分~13時
場所	保健センター
内容	講話「骨粗鬆症予防のための食生活」 調理実習
対象	町内在住の20歳以上の方
定員	15名(先着順)
食材料費	300円(当日ご持参ください)
持ち物	エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具
申込み 問合せ	1月11日(水)から健康増進課窓口または電話で受付 健康増進課☎720-5000

## 食生活改善推進員協議会主催 高血圧予防教室

高血圧予防のための食生活を学び、一緒に料理しませんか。

日時	1月27日(金)9時30分~14時
場所	保健センター 料理室(総合センター1階) ふれあい活動センター(ゆめくる) 調理実習室
内容	高血圧予防のための食生活の講話と調理実習
対象	町内在住で20歳以上の方
定員	・ 各会場18名ずつ
参加費	300円
持ち物	エプロン・三角きん・ふきん
申込み 問合せ	会員宅 伊藤☎722-5654 岩崎☎722-1520



## 乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券 有効期限のお知らせ

1月31日  
まで

平成23年7月中に配布しました「乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券」は、有効期限が平成24年1月31日までとなっています。これから受診される予定の方は、早めに医療機関へ予約し受診してください。また、下記の対象者で転入等により受診券をお持ちでない方は、健康増進課へお問い合わせください。

☎ 健康増進課(保健センター)☎720-5000

乳がん無料検診対象者	
年齢	生年月日
40歳	S45年4月2日~S46年4月1日
45歳	S40年4月2日~S41年4月1日
50歳	S35年4月2日~S36年4月1日
55歳	S30年4月2日~S31年4月1日
60歳	S25年4月2日~S26年4月1日

子宮頸がん無料検診対象者	
年齢	生年月日
20歳	H2年4月2日~H3年4月1日
25歳	S60年4月2日~S61年4月1日
30歳	S55年4月2日~S56年4月1日
35歳	S50年4月2日~S51年4月1日
40歳	S45年4月2日~S46年4月1日