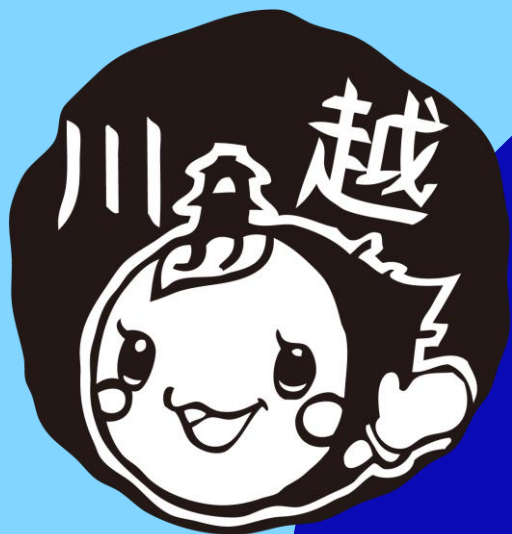


健康づくりに関する
教室やイベントのお知らせです



あなたも知っ得?

ときも 健康ナビ

健康づくり情報紙



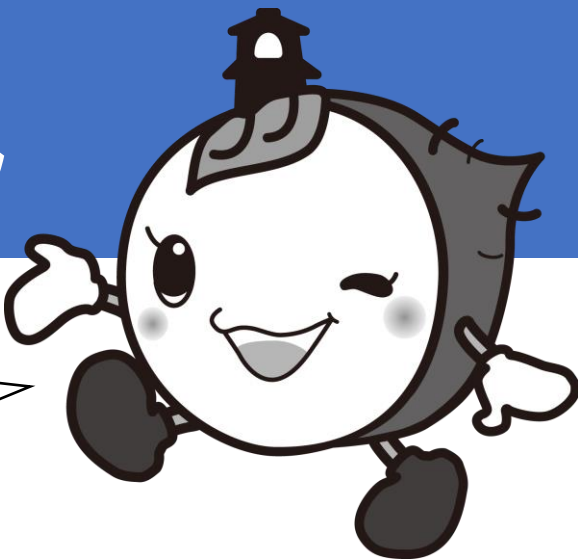
【問い合わせ先】

川越市保健所 健康づくり支援課

①健康づくり支援担当：049-229-4121

②地域保健担当：049-229-4120

健康づくり支援課 インフォメーション



何か新しいことを始めてみませんか？

<7月の予定>

日 時	事業名	会 場	内容等	対象者	定員	申し込み方法	電話番号	備 考
7月13日(月) 14:00～15:00	かわごえ 体力測定会	福原 公民館	測定会	60歳以上 の市民	無し	直接会場	229- 4120	
7月14日(火) 10:00～12:30	かんたん！ 健康クッキング (フレイル予防)	総合保健 センター	調理実習 講話	18歳以上 の市民	20名 (抽選)	電子申請 ★申し込み: 6/1～6/30	229- 4121	費用:700円 ※現金事前 支払い(保険・ 食材費)
7月22日(水) 10:00～11:30	からだうれしい 食事教室 (脂質異常症 予防)	南公民館	講話 測定	18歳以上 の市民	20名 (先着)	電子申請 ★申し込み: 6/1～	229- 4121	
7月24日(金) 10:30～12:00	たのしい食育 (いも団子・ちぎり 野菜スープ)	総合保健 センター	講話 調理実習	2～6歳と 保護者 (市内在住)	10組 (抽選)	電子申請 ★申し込み: ～7/15	229- 4121	費用:600円 (当日集金)
7月24日(金) 13:00～15:00	ファミリー 歯科健診	総合保健 センター	歯科健診 歯みがき指導 口腔機能測定 フッ素塗布他	全ての 市民 (家族単位 での申込)	40名 (抽選)	電話または 電子申請 ★申し込み: ～7/10	229- 4121	

※各講座で申し込み方法・開始日・締切日等が異なりますので、確認の上お申し込みください

<8月の開催事業はありません>

熱中症にご注意を！

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



市公式ホームページ
「熱中症を予防しよう」

健康づくり支援課 インフォメーション



まだまだ暑い季節です。
熱中症に気をつけましょう！

< 9月の予定 >

日 時	事業名	会 場	内容等	対象者	定員	申し込み 方法	電話番号	備 考
【★全て火曜日】 9月1日,15日,29日 10月13日 13:45～15:30	体力アップ倶楽部 (初級編)	福原 公民館	介護予防教室	60歳以上の 市民	30名 (抽選)	電話または 電子申請	229- 4120	
9月14日(月) 14:00～15:00	かわごえ 体力測定会	高階 公民館	測定会	60歳以上の 市民	無し	直接会場	229- 4120	
【★全て水曜日】 9月16日,30日 10月7日 9:45～11:30	シェイプアップ 運動教室 (筋トレ 頑張るコース)	高階 公民館	運動教室	18歳以上の 市民	30名 (抽選)	電話または 電子申請 ★申し込み: ～9/2まで	229- 4120	託児有 【満1歳～ 就学前の お子様】
【★全て金曜日】 9月18日 10月2日,16日 30日 9:45～11:30	体力アップ 倶楽部 (中級編)	ウェスタ 川越	介護予防教室	60歳以上の 市民	30名 (抽選)	電話または 電子申請 ★申し込み: ～9/3まで	229- 4120	

★川越市LINE公式アカウント登録のお願い★

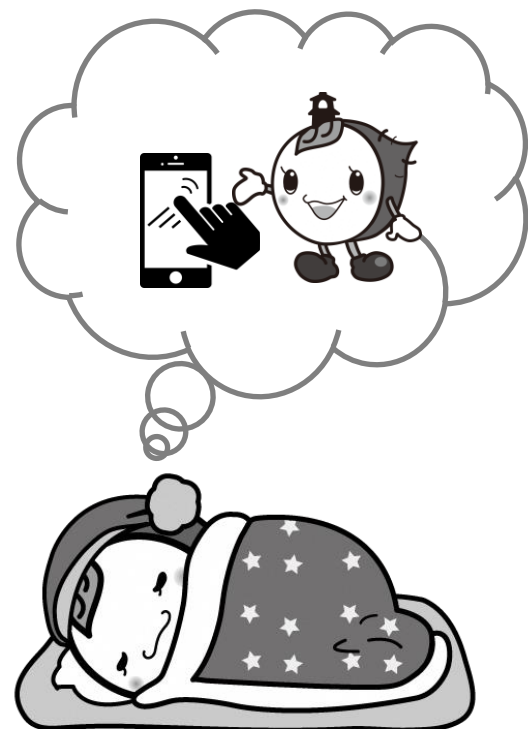
※LINEアプリがインストールされていることが前提となります。

🐣 健康づくり支援課から健康づくり（食生活・運動・歯科・たばこなど）に関する情報や教室のご案内が定期的に届きます☑
また、LINEからの情報より、教室等の電子申請（申し込み）も手軽に行えます♪

◆二次元コードで友だち登録
右記二次元コードを読み取り、開いた友だち登録画面で「追加」ボタンをタップしてください。



友だち登録用
二次元コード





健康づくりに関するお知らせ

<健康づくりの相談>

生活習慣や身体に関する健康に関する相談を、電話、来所等にて受けています。
気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

TEL.049-229-4120 / 049-229-4121

<健康づくりに関する出前講座（小江戸健康講座）>

保健師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士等の専門職が
地域に出向き、測定や講話、実技などを行います。

（生活習慣病、食事バランス、ストレッチやお口の体操等）
自治会や老人会等で健康講座の開催を検討している場合は、
ぜひご連絡ください。

TEL.049-229-4120



詳細は
こちらから

<健康づくりに関する情報>

川越市公式ホームページの『健康・福祉』から『健康づくり』をタップ、
次に「健康に関するイベント・講座」や「健康啓発情報」をタップすると、
健康に関するイベント・教室・講座等の情報や健康づくりに関する啓発情報
がたくさん掲載されています。

ぜひ、自分自身やご家族の健康のため、活用ください。

◆市公式ホームページは、トップページ右上のメニューより、
ページIDでも直接検索できます。

『健康づくり』⇒ ページID 1005917

川越市は「いつまでもいきいきと健やかに暮せるまち 小江戸川越」を掲げ、
健康寿命の延伸を目指しています



【問い合わせ先】

川越市保健所 健康づくり支援課

健康づくり支援担当 TEL. 049-229-4121

地域保健担当 TEL : 049-229-4120