

11月5日開催 皆様ぜひお越しください

芳野ふるさと学級・ひまわりの会 公開講座

合同音楽鑑賞会

【日時】11月5日(水)午後1時30分～3時30分

再掲

【場所】北部地域ふれあいセンター

【出演】芳野公民館登録グループ

芳野東喜和会(民踊)

フラサークル ピカケ(フラダンス)

スイートピー・コーラス・クラブ(合唱)

芳野どじょうクラブ(どじょう掬い踊り・南京玉すだれ)

【特別ゲスト】川越市シニアフォークギター連盟

自然愛好会(昭和歌謡 蒲田行進曲・北酒場等)



北部地域ふれあいセンターアクセス

所在地：川越市山田1578-1

川越駅・本川越駅で東武バス

電話：049-223-7221

「八幡団地行」「東松山駅行」乗車

「浄国寺」下車、徒歩5分



《芳野地区保健推進員だより》

糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、インスリンの分泌低下やその働きが不十分なために血液中のブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

糖尿病の怖さは、初期に自覚症状がほとんど出ないことにあります。自覚症状がないまま病気が進行している場合も多く、気がついた時には重篤な合併症を引き起こしていることもあります。

糖尿病の予防には、バランスのとれた「食事」、「運動」、「定期的な健診」が重要です。普段の生活にご自身でできることを何か一つ取り入れて糖尿病の予防に努めましょう。

＜糖尿病予防のためのポイント＞

○運動

普段なかなか運動をする習慣がない方は日常生活の中で、今よりもプラス10分身体を動かすように意識してみましょう。

○食事

1日3食規則正しく、バランスよく食べることが大切です。野菜は1日350g以上食べることを意識しましょう。また、間食を必要以上に摂ることで、血糖値の高い状態が続きやすくなるため間食に気をつけましょう。

○健診

健康診断はご自身の身体の状態を知ることができる良い機会です。糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断を受けて早期発見に努めましょう。



川越市マスコットキャラクター
ときも

(川越市健康づくり支援課)

公民館からのお知らせ

★10月・11月・12月の休館日 ★公民館の利用申込み

10月13日(月)スポーツの日

【12月分】

10月30日(木)館内整理日

先着申込み(6コマまで) 11月1日(土)～7日(金)

11月 3日(月)文化の日

先着申込み(制限なし) 11月8日(土)～

11月23日(日)勤労感謝の日

【1月分】

11月24日(月)振替休日

抽選申込み(4コマまで) 11月1日(土)～25日(火)

11月28日(金)館内整理日

先着申込み(6コマまで) 12月1日(月)～7日(日)

12月23日(火)館内整理日

先着申込み(制限なし) 12月8日(月)～

12月29日(月)～年末休館日

※ご自宅のパソコン・携帯電話からもお申し込みいただけます

