

古谷公民館だより

令和8年8月号

第480号 編集・発行：古谷公民館

〒350-0001 川越市古谷上 3830-2 TEL：235-1834 FAX：230-1020

(発行日：令和8年8月12日)



古谷子育てサロン 「ひつじ」

子育て中のママたちが交流するサロンです。
申し込み不要、当日会場にお越しください。
パパのご参加もお待ちしています。

対 象 乳幼児とその保護者

日 時 9月10日(木) 10:00～11:30

会 場 古谷公民館 2階 和室

・おもちゃで遊んだり、のんびりおしゃべり
・工作は、くるくるレインボー



※9月は、保健師さんや栄養士さんが来てくれます。身体測定や育児相談などもできますよ。

令和8年度古谷公民館登録グループ公開講座（主催：古谷健康吹矢道の会 共催：古谷公民館）

健康吹矢のすすめ

健康吹矢とは、年齢や性別を問わず、誰でも手軽に楽しみながら心身を鍛えられるとして親しまれているスポーツです。

腹式呼吸と有酸素運動、血行促進と代謝向上、口腔ケアと誤嚥予防、集中力と精神集中などが健康効果として挙げられます。

まずは気軽に体験してみませんか。

期 日 令和8年10月1日(木) 13:15～15:00

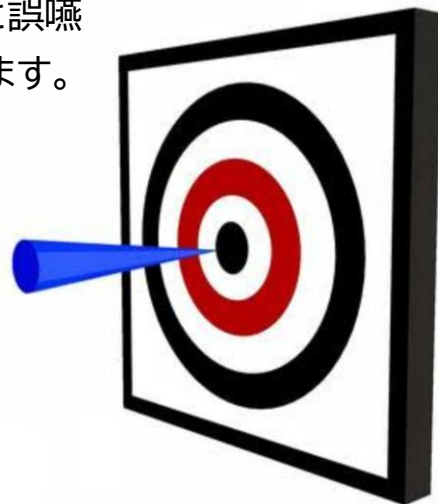
会 場 古谷公民館 2階 講座室

対 象 市内在住・在勤の方

定 員 5名(先着)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲み物等

申込み 9月2日(水)～15日(火)午後4時までに窓口・電話(235-1834)・ファクス(230-1020)で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は、
①講座名(吹き矢) ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤ファクス番号 を明記してください。



楊名時太極拳体験

体重移動で、足腰を無理なく強化
呼吸を意識して、体の内側から元気に
バランス感覚を養い、転びにくい体づくり

まずは気軽に体験してみませんか。



- 期 日** 令和8年10月7日、14日（水） 10:00～11:30
会 場 古谷公民館 2階 講座室
対 象 市内在住・在勤の方
定 員 5名（先着）
持ち物 うわばき、動きやすい服装、飲み物等
申込み 9月2日（水）から 窓口・電話（235-1834）・ファクス（230-1020）
で受け付けます。ファクスで申し込まれる方は、講座名（太極拳）②氏名（ふ
りがな）③住所 ④電話番号 ⑤ファクス番号 を明記してください。

【古谷地区保健推進員だより】

「喫煙と歯周病の関係 一身体とお口の健康を守るために一」

「歯みがきをしっかりしているのに、歯ぐきの調子がなかなか良くならない」そんな悩みをお持ちではありませんか？実は、その原因の一つに「喫煙」が隠れているかもしれません。

喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病にかかりやすく、また症状が悪化しやすいことが多くの研究で明らかになっています。さらに、喫煙は歯周病治療の効果を大きく下げてしまいます。歯周病治療の基本は「歯みがき」と「歯石除去」ですが、喫煙習慣があると、これらの処置をしても十分な改善が期待できません。

厚生労働省でも、喫煙は歯周病の予防や治療を妨げる大きな要因であると指摘しており、喫煙者の歯周病治療には「禁煙」が不可欠であるとしています。

禁煙を始めると、歯肉の血流が改善し、免疫や細胞の働きが高まります。その結果、歯周病のリスクが低下し、治療の効果も格段に上がりやすくなります。歯周病がある程度進行してしまった場合でも、禁煙は非常に有効です。禁煙を始めると「遅すぎる」ことはありません。

人生100年時代、いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しむために、身体とお口の健康を守る第一歩として、今日から禁煙にチャレンジしてみませんか？

健康づくり支援課

川越市保健推進員協議会

公民館の休館日 8月11日(火) 山の日
8月26日(水) 館内整理日

(※部屋・印刷機の貸し出しができません)

公民館の古代蓮は咲き
終わり、ハチスにはタネ
が育ってきました。

