

(4月号)

新堀公民館だより

(発行) 熊谷市新堀公民館 令和6年(2024年)4月1日 Tel 048(533)8114

ほほえみ学級 健康講座(全4回) 参加者募集

参加者募集要項:

申込は4月8日(月) 10時から 事務室窓口あるいは電話でお申込みいただけます

定員40名(先着順) ☆全講座出られなくても、参加したい講座があれば是非お問い合わせください 皆様のご参加をお待ちしています

5月28日(火) 10時~11時30分	開講式 介護保険制度とフレイル予防体操 大里広域地域包括支援センターはなぶさ苑 ・介護保険制度全般、具体的なサービスや利用方法 ・フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間段階で、加齢により心身が老い衰えた状態のこと、フレイルを予防する体操を紹介、軽く体を動かします
6月7日(金) 10時~11時30分	体力測定会 熊谷市スポーツ観光課 ・握力・上体起こし・前屈・片足立ち・10m障害物歩行 ・お尻の下に敷く座布団やマット、動きやすい服装と靴、水分補給用の飲み物をお持ちください / 測定結果は、後日郵送します
7月30日(火) 14時~15時	医療講座 がんについて 羽生総合病院 院長(外科医師) ・全般のがんの早期発見・予防と治療
9月2日(月) 10時~11時30分	医療講座 嚥下体操 羽生総合病院 看護師 ・誤嚥性肺炎予防のマウスケア ・口腔ケア全般、正しい歯の磨き方(着色し磨き残し確認)・飲み込み体操
	閉講式

卓球大会結果

開催日 2月22日(木) 14名参加
優勝 島田正男さん 準優勝 志田太利夫さん
三位 桜井文子さん おめでとうございます

集合狂犬病予防注射のお知らせ

開催日 令和6年4月12日(金) 
11:00~11:45
場所 新堀公民館駐車場

移動図書館「さくら号」の巡回時間

令和6年度の移動図書館「さくら号」の巡回は
13:30~14:30です

●ゲートボール大会● 参加者募集

開催日 5月17日(金) 雨天時21日(火)
集合時間 午前8時 / 開始 午前8時30分
場所 新堀公民館ゲートボール場
定員 20名

- ※ 初心者の方・ゲートボールに興味のある方
大歓迎、用具の貸し出し可能
(申込多数の場合、早めに締切らせていただく場合があります。)
- ※ 参加の際は、屋外でも身体距離を確保してください。マスク着用で行います。
- 共催 新堀ゲートボール同好会、
新堀小学校区連絡会、新堀公民館

※公民館の窓口は、毎週水曜・土曜・日曜・祝日は不在になります