

介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。詳しい日程については、チラシ（長寿介護課、保健センターまたは市ホームページで入手）をご覧ください。**☎長寿介護課 ☎408**

①おいしく食べよう栄養教室
 日11月9日(木)、12月4日(月)、令和6年1月31日(水)、2月27日(火)、3月11日(月)
 午前10時～午後0時30分
 場保健センター
 定各16人(申込順)

④介護予防体操教室
 日11月7日～令和6年3月12日
 (原則毎週火曜日・全14回)
 (1)午前10時～11時30分
 (2)午後1時～2時30分
 (3)午後3時～4時30分
 場保健センター
 定各20人

⑥若返るぞ! シニア体操教室
 ●エイトアリーナ
 日11月6日～令和6年3月4日
 (原則毎週月曜日・全14回)
 午前10時～11時30分
 定100人

●りらーと八條公民館
 日11月16日～令和6年3月21日
 (原則毎週木曜日・全14回)
 午前10時～11時30分
 定80人

②オーラルフレイル予防教室
 日12月4日(月)、令和6年3月11日(月)
 午後1時30分～3時
 場保健センター
 定各15人(申込順)



●コミュニティーセンター
 日11月21日～令和6年3月25日
 (原則毎週火曜日・全14回)
 午前10時～11時30分
 定30人

●八潮メセナ・アネックス
 日11月29日～令和6年3月27日
 (原則毎週水曜日・全14回)
 (1)午前10時～11時30分
 (2)午後1時30分～3時
 定各60人

③俺の体操教室
 日11月13日～令和6年3月18日
 (原則毎週月曜日・全14回)
 午後1時30分～3時
 場保健センター
 定20人

⑤ころばん介護予防教室
 日11月24日～令和6年3月22日
 (原則毎週金曜日・全14回)
 午前10時～11時30分
 場八潮メセナ・アネックス
 定20人

●ゆまにて
 日11月15日～令和6年3月13日
 (原則毎週水曜日・全14回)
 午後1時30分～3時
 定40人

●資料館
 日11月16日～令和5年3月14日
 (原則毎週木曜日・全14回)
 (1)午後1時30分～3時
 (2)午後3時15分～4時45分
 定各30人

●りらーと八幡公民館
 日11月17日～令和5年3月15日
 (原則毎週金曜日・全10回)
 (1)午前10時～11時30分
 (2)午後1時30分～3時
 定各40人

●古新田公民館
 日11月30日～令和6年3月28日
 (原則毎週木曜日・全14回)
 午後1時30分～3時
 定15人

—①～⑥共通—

対市内在住で65歳以上の方(③は男性、⑤は女性)
 内①管理栄養士による講話や調理実習②歯科衛生士による歯磨きの指導、口腔機能低下を予防するお口の体操③～⑥専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス
 費①500円(食材料費)②～⑥無料

申①②10月16日から、電話で長寿介護課へ
 ③～⑥10月19日(消印有効)までに、往復はがきを長寿介護課へ
 ▼往信裏面=氏名(ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、希望する会場と時間(第3希望まで記入)
 ※③～⑥申し込み多数の場合、抽選。複数事業の申込不可。
 ※①～④令和6年1月から市役所で開催。

第59回 八潮市内一周駅伝大会

4年ぶりに八潮市内一周駅伝大会を開催します。開催にあたり、参加チームと大会運営のボランティアを募集します。詳しくは、要項および申込書(文化スポーツセンター、エイトアリーナまたは市ホームページで入手)をご覧ください。



☎文化スポーツセンター ☎996-5126、
 八潮市スポーツ協会 ☎997-9095

参加チーム募集

日令和6年1月28日(日) 午前9時～
 内区間・距離=全6区間(2.3～4.3キロメートル)・総距離20キロメートル、部門=一般の部、高校の部、中学の部、女子の部
 定120チーム
 費1チームにつき一般20,000円・高校生8,000円・中学生4,000円
 申市内チーム優先エントリー=11月1日～7日午後5時(必着)、一般エントリー=窓口:11月8日～21日午後5時・郵送:11月8日～14日(消印有効)

ボランティア募集

場八潮メセナおよび市役所周辺
 対市内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)
 内駅伝大会における「チーム受付」「コースの整理」「参加賞配布」など
 定30人(申込順)
 ※ご協力いただいた方には、スタッフキャップ、オリジナルタオルを差し上げます。
 ※報酬・食事・交通費の支給はありません。
 申11月1日～30日午後5時(必着)

11月9日～15日 秋季全国火災予防運動

9月末現在、市内の火災発生件数は、16件で、火災による死者1人、負傷者3人です。

住宅火災による死傷者を出さないため、住宅用火災警報器を設置し、定期的に作動状況を確認してください。

☎草加八潮消防局予防課 ☎996-0660

【住宅防火 いのちを守る 10のポイント】

4つの習慣…・寝たばこはしない・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない・火のそばを離れない・コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策…・安全装置の付いた機器を使用する・住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する・寝具、衣類・カーテンは、防災品を使用する・消火器などを設置し、使い方を確認しておく・避難経路と避難方法を常に確保しておく
 ・防火防災訓練など、地域ぐるみの防火対策を行う

婚活まんまるバスツアー参加者募集

日11月18日(土) 午前9時30分～午後5時解散(予定) 
 場三郷中央駅集合、草加市役所解散
 対八潮市・草加市・越谷市・三郷市・吉川市・松伏町在住・在勤の24歳から42歳までの独身男女
 内5市1町圏内の定住促進を目的とした婚活バスツアー
 ※参加者向け事前セミナーあり
 定男女各20人(申し込み多数の場合、抽選)
 費5,000円(昼食代・体験料)※当選後は、参加費と同額のキャンセル料が発生します。
 申10月29日までに、必要事項を記入のうえ、電子メールで埼玉県東南部都市連絡調整会議事務局(越谷市政策課内 ☎967-5167、✉000S1791@city.koshigaya.lg.jp)へ