



☆リフレッシュクッキング

■今日こそ始めるメタボ予防の食事～慢性腎臓病を防ぐために～【講話と調理実習】

とき R2/1/22(水)

9:30～13:00

ところ 加須保健センター

講師 管理栄養士

定員 20人(先着順)

費用 500円

申込期間 12/24(火)～R2/1/15(水)



3月までやってます!

乳がん検診

とき R2/1/24～3/27までの毎週金曜日(3/20を除く)

ところ 医療診断センター

対象 40歳以上の偶数年齢の女性

定員 各回50人(先着順)

費用 1,000円

申し込み 医療診断センター
(☎0480・63・1181)



年末年始の休日歯科診療(急患対応)

受付時間 9:00～12:00

※各医療機関に電話連絡の上、保険証を持参して受診してください。

とき	ところ
12/31(火)	増田歯科クリニック 川口120-4 ☎0480・66・0418
R2/1/1 (祝・水)	ひやり川歯科医院 下樋遣川5799-1 ☎0480・69・1600
1/2(木)	鈴木歯科医院 睦町2-5-5 ☎0480・61・1020
1/3(金)	スギタ歯科医院 上高柳566 ☎0480・73・3824



こころの健康相談

■臨床心理士(カウンセラー)

とき	ところ
12/11(水) 9:30～11:30	騎西保健センター (プラザきさい西庁舎)
12/25(水) 9:30～11:30	加須保健センター

■精神科医師

とき	ところ
12/19(木) 14:00～15:30	北川辺保健センター

定員 2人(先着順)



☆運動体験講座

■サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いトレーニングです。

とき R2/1/22(水)

13:30～15:30

ところ キャッスルきさい

講師 健康運動指導士

対象 40歳から74歳の市民の方(開催日現在)

定員 40～64歳…30人

65～74歳…15人

(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、運動のできる服装・靴

申込開始 12/16(月)



ひきこもり専門相談

とき 12/11、R2/1/8(各水曜日)

13:30～16:30

ところ 加須保健所

対象 市内在住で、おおむね15歳以上の方とその家族

問合せ 加須保健所
(☎0480・61・1216)



保健だより

～インフルエンザ予防～

咳エチケットとしっかり手洗い

申込・問合せ

健康づくり推進課
(加須保健センター)

☎0480・62・1311

FAX0480・62・1158

○保健だよりに掲載している事業は、加須市民を対象にしています。

○相談・講座は無料です。

○事前に予約が必要です。

○☆の付いている事業は「かぞ健康マイレージ」対象です。



☆おとなの健康相談

とき	ところ
12/10(火) 13:30～14:30	大利根保健センター
12/17(火) 13:30～14:30	北川辺保健センター
R2/1/9(木) 13:30～15:00	加須保健センター

内容 健康・栄養相談、健診結果の見方など

※血圧測定・尿検査・血管年齢測定(希望者)



国保健診(特定健診)は受けましたか?

まで12月21日(土)受診期間は、

