

「地域の医療と健康を考
える会」(GHWの会)
講演会

皆さんに本当に知ってもらいたいのは、「がんにならないように生活習慣を改善する」ことです。本講演では大腸がんの危険因子と予防法を詳しく解説し、最新のがん治療法を紹介いたします。

日時 2月16日(土) 午後2時～4時30分(受付 午後1時40分)

会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター3階レクチャールーム1

講師 保田 尚邦 氏(伊勢崎市民病院外科診療部長兼がん診療総合センター棟統括部長)

演題 大腸がんの検診を受けよう！検診から早期発見、最新治療

対象 どなたでも

定員 100名程度(事前申込者優先。空きがあれば当日受付可)

費用 500円

申込 2月12日(火)までに電話又は住所・氏名・連絡先を明記のうえファック

今年もやりませす！「運動と食事で筋肉維持」講座

スで左記へ

★(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク ☎24-7455、☎24-7465 (電話は平日午前9時30分～午後5時のみ連絡可)

健康維持や生活習慣病予防の基本は、適度な運動とバランスのよい食事。筋肉量を増やして基礎代謝アップを目指しましょう。

日時 2月26日(火) 午前9時30分～午後1時(受付 午前9時)

会場 本庄市保健センター

内容 保健師による運動講座と管理栄養士による栄養講座(調理実習含む)

対象 40歳以上の市内在住者

定員 20名(先着順)

※前年度に同講座を受講されたことのある方と、マイトレ教室参加者は、同じ内容のため、お断りする場合があります。

費用 無料

用意 運動する服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、エプロン、三角巾(バンドナ等可)、手拭きタオル、筆記用具

健康づくり講演会 「眠りの基礎講座 正しい睡眠・快眠法」

み物、エプロン、三角巾(バンドナ等可)、手拭きタオル、筆記用具

申込 2月15日(金)から電話又は直接左記へ

★本庄市保健センター(健康推進課) ☎24-2003

健康づくり講演会 「眠りの基礎講座 正しい睡眠・快眠法」

健康づくりの基礎講座 私達の心身の健康に深く関わる睡眠について専門の医師から話を聞けるチャンスです。ご自身やご家族の健康づくりのために、睡眠について考えてみませんか。

日時 3月6日(水) 午後1時30分～3時(受付 午後1時15分)

会場 本庄市保健センター

講師 清水 由紀夫氏(清水クリニック医院長)

対象 市内在住者

定員 40名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 2月18日(月)から電話又は直接左記へ

★本庄市保健センター(健康推進課) ☎24-2003

ほんぼ食堂「血糖値の上昇を予防しよう」

血中を流れるブドウ糖(グルコース)や脂質：多くなりすぎると血管や全身の健康に影響を及ぼします。血糖値が気になる方へ、今回は血糖をテーマに講座を開催します。

日時 ①3月19日(火)、②3月20日(水) 午前9時30分～午後0時30分(受付 午前9時15分)

会場 ①アスパアこども、②本庄市保健センター

内容 管理栄養士による講話と調理実習

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 エプロン、三角巾(バンドナなども可)、手拭きタオル、筆記用具

申込 ①②どちらかの日程を選び2月21日(木)から電話又は直接左記へ

★本庄市保健センター(健康推進課) ☎24-2003

健康づくり講座 「効率のよい運動 スロージョギングのすすめ」

坂道や階段といった傾斜地を利用して、短時間で効率よく運動効果をあげようというスロージョギング。本講座では、ウォーキングとスロージョギング運動を組み合わせて実施します。

※雨天時は本庄市保健センター内で行います。

日時 3月13日(水) 午前9時30分～11時30分(受付 午前9時15分)

集合場所 本庄市保健センター

講師 新井 光夫 氏(スポーツ推進委員)

対象 74歳までの市内在住者

内容 ①スロージョギング運動についての講話、②屋外ウォーキングとスロージョギング運動の実践

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物(リュックサック等で両手が開くようにご準備ください)

コミュニケーション講座 「怒りのコントロール編」

ちよつとしたことで怒ってしまい、「こんなはずじやなかったのに…」なんて経験、ありませんか？「怒り」はうまくコントロールすることで、やる気に変えられます。怒りの仕組みと上手な対処方法をカウンセラーの先生から学べる貴重な機会です。

日時 3月12日(火) ①午前9時30分～11時30分(受付 午前9時) ②午後1時30分～3時30分(受付 午後1時)

会場 ①セルディ大会議室

講師 大小原 利信 氏(株)ラポール企画 システムカウンセラー)

対象 市内在住者

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

シルバー主催「ごきょうとう時役立つ救命講習会」

ちよつとしたことで怒ってしまい、「こんなはずじやなかったのに…」なんて経験、ありませんか？「怒り」はうまくコントロールすることで、やる気に変えられます。怒りの仕組みと上手な対処方法をカウンセラーの先生から学べる貴重な機会です。

日時 3月8日(金) 午後1時30分～4時30分

会場 児玉郡市広域消防本部(西富田904-3)

講師 児玉郡市広域消防本部中央消防署職員

対象 60歳以上の市内在住者

※シルバー人材センターの会員に登録していただくも参加できます。

内容 心肺蘇生法(AED含む)、大出血時止血法、気道異物除去法

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 受講証所持者は更新のため持参してください

申込 2月8日(金)から22日(金)まで(土・日・祝日を除く)に電話で左記へ

★本庄市シルバー人材センター ☎23-1356

コミュニケーションスクール

振り込め詐欺やひったく

明るい選挙啓発ポスター展示会

市内の小中学生が作成した明るい選挙啓発ポスターの展示会を開催します。

日時 2月8日(金)～17日(日) 午前8時30分～午後10時

会場 はにぼんプラザ2階展示スペース

★選挙管理委員会 ☎25-1187

無料相談会開催 「遺言・相続・成年後見・離婚・在留資格等」お気軽にどうぞ

日時 2月7日(木)、15日(金)、23日(土) 各日共 午前9時～10時、11時～午後1時～2時、3時～4時

場所 本庄市はにぼんプラザ

事前予約制 ☎0120-15-3711

相続いせさき相談室行政書士福原良行事務所 伊勢崎市馬見塚町3277-7 ☎0270-75-3737

パソコン修理屋さん

パソコンが起動しない！急に動作が遅くなった！！
なんか変な広告が出る！データ救出してほしい

★修理見積り＆診断無料★

どんなことでもお気軽にどうぞ！！

本庄店 本庄市下野堂 652-34 0495-71-7910

伊勢崎店 伊勢崎市連取町 3062-12 0270-40-6860

PC-SHOP N-PC 倶楽部

毎週土・日曜日開催 **夜バイキング開催**

30種類以上のお料理とソフトドリンク飲み放題

[オープン]18:00(最終入店 19:30)

[大人] [小学生] [未就学児]

デザートコーナーあり! キッズルームも完備!

1,980円 1,480円 540円

北武蔵 ゴルフクラブ THE GRILL レストラン直営TEL. 0495-72-5187

〒367-0223 埼玉県本庄市児玉町塩谷1000 http://gg-grill.com

書の教室日玄 生徒さん募集中!

(開室4年目の書道教室です。)

日時: 毎週月曜日(月4回) 16:00～17:30

場所: 本庄商工会議所内他

対象: 小学生～大人まで

お問い合わせ: 前田志泉 (080-3083-3507)