

健康栄養セミナー ～健康長寿につながる食を学ぼう～

日常を健康的に過ごすためには、食生活や歯の健康は重要なポイントです。楽しく食べること、いつもの食事をバランスアップする方法、お口の健康についてなど、日常の中で健康寿命を延ばすための食生活セミナーを開催します。

【場 所】 保健センター

【対 象】 町内在住で 20 歳以上の方

【参加費】 100円(10月3日、11月7日は無料)

【申込み】 各日程の 10 日前までに保健センターへお申込みください。

※定員になり次第締め切りとなります。(先着順)

	日 程	テーマ・内容	持ち物	定員
1	7月4日(金) 13時30分～15時30分	「野菜を食べよう」～野菜不足を補う工夫～ 管理栄養士による講話と簡単な調理と試食	三角巾、エプロン、筆記用具	15名
2	8月1日(金) 13時30分～15時30分	「適塩レシピ」～塩を減らして、血管を守る工夫～ 管理栄養士による講話と簡単な調理と試食	三角巾、エプロン、筆記用具	15名
3	9月5日(金) 13時30分～15時30分	「フレイル予防の食事」～タンパク質を上手にとる工夫～ 管理栄養士による講話と簡単な調理と試食	三角巾、エプロン、筆記用具	15名
4	10月3日(金) 13時30分～15時	「歯の健康と食べる力」～しっかり噛めるために～ 歯科衛生士による講話	筆記用具 手鏡	20名
5	11月7日(金) 13時30分～15時30分	「骨粗しょう症予防教室」 管理栄養士、健康運動指導士による講話と体操	筆記用具 動きやすい服装	20名
6	12月5日(金) 13時30分～15時30分	「免疫力アップ」～腸内環境を整えよう～ 管理栄養士による講話と簡単な調理と試食	三角巾、エプロン、筆記用具	15名

いきいき健康運動セミナー

ウォーキングや体操など楽しく運動を学ぶ教室を開催します。これから運動を始めたい方や、どんな運動をしたら良いか悩んでいる方へおすすめの講座です。運動をスタートして、より健康的な生活へつなげましょう。

【場 所】 保健センター

【講 師】 健康運動指導士

【対 象】 町内在住の 20 歳以上の方で運動制限のない方

【定 員】 15 人

【持ち物】 飲み物、タオル、ヨガマット（ある方のみ）、上履き

【参加費】 無料

【申込み】 各日程の 10 日前までに保健センターへお申込みください。

※1日だけの参加も可能です。
※定員になり次第締め切りとなります。(先着順)

	日 程	実施時間
1	6月27日(金)	10時～11時30分
2	7月31日(木)	13時30分～15時
3	8月21日(木)	10時～11時30分
4	9月22日(月)	13時30分～15時
5	10月16日(木)	10時～11時30分
6	11月25日(火)	13時30分～15時
7	12月22日(月)	18時～19時
8	R 8年1月30日(金)	18時～19時
9	2月19日(木)	10時～11時30分
10	3月16日(月)	13時30分～15時

貯筋運動セミナー ～筋肉は使って貯めよう～

貯筋運動は、「道具を使わず、自分の体重を負荷にして行う簡単な筋力トレーニング」です。イスに座ったままでも安全に行なうことができ、特に加齢とともに落ちやすい脚とおなかの筋肉を中心に鍛えます。何歳になっても筋肉は増やせます。合言葉は「使って貯める！」

【実施日】 ①6月25日(火)、②9月18日(火)、③11月26日(火)
いずれも 10 時～11 時 30 分

【場 所】 都幾川公民館 3 階 講座室

【対 象】 町内在住で 65 歳以上の方

【定 員】 各回 50 名程度 (先着順)

【講 師】 健康運動指導士 遠藤 良江 氏

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物、タオル、貯筋通帳 (初めての方にはお配りします)

【申込み】 地域包括支援センターへお電話にてお申し込みください

※定員になり次第締め切りとなります。

「貯筋練習会」もやってます (事前申込不要)

【実施日】 第1月曜日、第4木曜日 10時～11時

詳細については暮らしの情報ページ (P16) をご覧ください。



健康出前講座 ～皆さまのところへおじゃまします～

地域で開催する集いや会合などに、地域包括支援センター職員や専門職が出向いて、健康づくりの機会を提供します。「地域包括支援センターってどんなところ?」「せっかくみんなで集まるから、栄養について勉強したり、体を動かしたい。」「手助けが必要なとき、どんなサービスがあるの?」などありませんか? いつまでも元気に自分らしく過ごすために、健康出前講座をぜひ、ご活用ください。

【実施日】 原則、平日 (祝日・年末年始は除く) の 9 時から 17 時まで。実施時間は、質疑応答等含めて 1 時間程度が目安です。

【対 象】 65 歳以上の方で構成された町内の団体、地区組織等

【講師料】 無料 (集会の運営は各団体でお願いします)

【申込み】 予定日 1 カ月前までに、申込用紙を地域包括支援センターへご提出ください。

※申込用紙は、町ホームページからダウンロード又は地域包括支援センターでお渡ししています。



昭和レトロな温泉銭湯
玉川温泉

営業時間
平日 10:00～22:00(最終入館21:30)
土日祝日 5:00～22:00(最終入館21:30)
〒355-0342 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川3700
☎0493-65-4977 年に数回メンテナンス休館あり

スタッフ募集中!

- 仕事内容/厨房・清掃
- 時間/シフト制
- お気軽に相談可◎
- 時給/1,078円～
- *未経験者歓迎!
- *お気軽にお電話下さい

契約期間の定めあり
(2025年4月1日～2026年3月31日)
契約更新あり
(契約期間満了時の業務量、勤務成績により判断)

昭和レトロな温泉銭湯
玉川温泉

大人通常入館料
平日880円/土日祝1,180円
(ポイント会員)土日祝1,130円

200円割引券

有効期限:2025年8月31日(日)

●入館時にご提示ください ●当券1枚につき大人2名様まで利用可能
●朝割・夜割時の利用不可 ●他のクーポン・割引などの併用不可
ときがわ