

イベント・催し

町制施行 20 周年記念事業 健康ウォーキング講座

人生の最後まで、自分の足で歩くことを目的とした「ひざちゃん体操」などを考案した先生から、簡単に痛みのない体の使い方や病気を予防し、楽しく続けるためのウォーキングの極意を学びます。

日時 | 12月6日(土) 13時30分～15時30分

会場 | 玉川公民館 2階講堂

講師 | 黒田恵美子先生
(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事)



内容 | 講習会と簡単な実技

持ち物 | 飲み物、動きやすい服装と運動靴

対象 | 町内在住、在勤の方

定員 | 50名 (先着)

申込み | 11月21日(金)までに電話で申込み

問 | 保健センター ☎65-1010

わかりやすい理論と運動実践を結び付けた教室が好評。テレビやラジオなどメディアにも多数出演されています。



ALKOO マイレージポイント対象事業

200 pt プレゼント

イベント・催し

寄居 バイオガスプラント 施設見学会

日時 | 11月14日(金) (埼玉県民の日)
10時15分受付
10時30分から1時間程度

場所 | オリックス資源循環(株) 寄居バイオガスプラント(寄居町西ノ入3050-23)
※現地集合・解散、参加費無料
※「寄居工場」ではありませんのでご注意ください。

申込 | 10月6日(月)から31日(金)までに、農林環境課窓口または電話で申込み

定員 | 先着15名 (年齢制限なし、小学生以下は保護者同伴)

持ち物 | 筆記用具

問 | 農林環境課 環境担当 ☎65-0814

イベント・催し

第20回 町民ゴルフ大会

期日 | 11月4日(火)

会場 | 越生ゴルフクラブ

定員 | 120人

参加費 | 2,500円
※プレー費概算12,000円(昼食代込み)

申込み | 10月14日(火)までに、せせらぎホールまたはファーストレイトゴルフ練習場で申込み

要件 | 町内在住・在勤者 (1人でも可)

問 | ときがわ町ゴルフ連盟
市川 清 ☎090-3202-5440
吉田幸男 ☎090-3311-3187
下館義博 ☎090-3406-3006

イベント・催し

第19回 さと山まつり が開催されます

飲食物の出店や豪華景品がもらえる丸太切り競争、また今回初となるこん棒飛ばしを開催します。皆さまお誘いあわせの上ご来場ください。入場は無料です。

日時 | 10月19日(日) 10時～14時
(小雨決行)

場所 | 西平運動場

駐車場 | 西平運動場駐車スペース及びグラウンドの一部

問 | 商工観光課 ☎65-1584

イベント・催し

比企地区文化財めぐり ～文化財から見る玉川郷の歴史～

日時 | 11月14日(金) (小雨決行)
【集合】9時10分
【開会式】9時30分

集合場所 | 玉川運動場

見学場所 | 亀の原窯跡群、堀ノ内館跡、龍福寺、春日神社・玉壺、玉川陣屋跡など (約5.7km)

対象 | 比企地区在住、在勤の方

定員 | 10名 (参加費無料)

持ち物 | 昼食、飲み物、雨具、筆記用具等

申込 | 11月7日(金)までに電話またはメールでお申込みください。(お申込みの際に、参加者氏名と人数をお伝えください)

問 | 生涯学習課 ☎65-2656
lifelong@town.tokigawa.lg.jp

イベント・催し

脳の健康度テスト

認知症は誰もが関わり得るものとなっています。しかし近年、日頃の生活習慣や心がけて予防できることがわかってきました。ご自身の脳機能の得意・不得意を知り、認知症予防のための脳の鍛え方を、一緒に考えてみませんか？

日時 | 11月12日(水)、12月3日(水)
13時30分～15時30分

場所 | 保健センター

対象 | 町内在住の65歳以上の方(先着30名)

内容 | 【1日目】認知症予防についての話、ファイブ・コグ検査
【2日目】結果返却と見方の説明、脳機能アップ方法の紹介と実践

申込 | 10月31日(金)までに下記へお申し込みください。

問 | 地域包括支援センター ☎65-1010

🔑 **ファイブ・コグ検査とは…**

認知症となる前に低下しやすい記憶・注意・言語・思考などの側面から脳の認知機能を測ります。スクリーンを見て、音声を聞きながら行うテストで、所要時間は1時間程です。あくまで脳機能の傾向を知って予防に役立てるものであり、認知症かどうかを調べる検査ではありません。

医療法人 鳩山第一クリニック

糖尿病内科

血糖値でお困りの方気軽に相談下さい！

比企郡鳩山町松ヶ丘3-7-2 (鳩山ニュータウン内・駐車場15台)
詳しくはHPへ ☎049-296-6800

自己紹介
私は坂戸市生まれ、鳩山町で育ちました。父が営む鳩山第一クリニックで地域医療を身近に感じ、自然と医療の道を志すようになりました。埼玉医科大学在学中、祖母の死をきっかけに「大切な人を守りたい」という使命感が強まりました。その後も大学病院、関連病院で研鑽を重ねて参りました。現在は患者さまお一人おひとりに寄り添う診療を心がけています。生まれ育ったこの地域の皆様が「先生に出会えて良かった」と安心して通える医療を目指して、これからも日々邁進して参ります。



齊藤太吾 医師・医学博士
糖尿病専門医
内分泌代謝専門医
総合内科専門医

イーグルバス(ときがわ町路線)
ときがわ町営バス

乗車券

本券は11月1日・2日の
2日間限定で利用可能です

運賃箱に入れず、乗務員へ
お渡しください。

イーグルバス(ときがわ町路線)
ときがわ町営バス

乗車券

本券は11月1日・2日の
2日間限定で利用可能です

運賃箱に入れず、乗務員へ
お渡しください。

イーグルバス(ときがわ町路線)
ときがわ町営バス

乗車券

本券は11月1日・2日の
2日間限定で利用可能です

運賃箱に入れず、乗務員へ
お渡しください。