

9月10日(火) 募集開始

大人の健康相談

日時 11月4日(月・祝) 午前10時~午後3時

場所 埼玉県県民活動総合センター 1階 交流サロン

当日の相談も可能です。

みんな来てね



- 定員 50人(事前申込)
- 対象 主に60歳以上の県内在住の方
- 内容 健やかな生活を送るため、日ごろの健康状態をお尋ねし、食事や運動について助言する。
- 参加費 無料
- 相談者 在宅保健師の会の皆さん
- 申込 電話(048-728-7951)、FAX(048-728-7130)、来館又はEメール(nenrin@kenkatsu.or.jp)で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く午前9時~午後5時
- 主催 公益財団法人いきいき埼玉

内 容

高齢者が、健やかにいきいきとした生活を送るため、日ごろの健康状態を保健師が尋ね、食事や運動等の生活習慣等について、分かりやすく解説いたします。

血圧を測定して、現在の健康状態を把握します。気になっている健康に関すること、食事・運動・生活習慣病・腰痛・骨粗鬆症などお気軽にご相談ください。

メール配信サービス をご利用ください。♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

休日ダイヤ

H25.4.1 現在

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
9:10	9:35	9:40	9:43
9:20	9:45	9:50	9:53



※お客様の個人情報については、公益財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>