

第6回9月の月例ハイキング大会
「大高取展望コース」

期日 9月9日(土)

※雨天の場合、10日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

第7回10月の月例ハイキング大会
「山々をめぐる健脚コース」

期日 10月14日(土)

※雨天の場合、15日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前7時～10時30分

問産業観光課 観光商工担当
TEL内線145

9月 大高取展望コース

歩行時間 3時間30分 歩行距離 12.6km

大高取山山頂からの眺望は、関東平野を見下ろせる絶景スポットです。登山の疲労感を達成感に変えてくれること間違いなし。

※コースの大半が山道のため、ハイキングに適した服装と準備(飲み物など)が必要です。



ハイキングのまち
おごせまち

ポケットパーク

↓50分

越生梅林

↓65分

大高取山

↓20分

桂木観音

↓35分

ゆうパークおごせ

↓40分

ポケットパーク

「知っ得!腎臓病について」腎臓が喜ぶ食事の摂り方」

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト・健康長寿講座

バランスの良い食事を取ることは大切なことですが、知らないうちに腎臓病を発症しやすい食生活になっていることがあります。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物や毒素が体に蓄積し、あらゆる病気の原因になる可能性があります。

この講座では、管理栄養士が腎臓病予防の食事について

解説します。生活習慣を見直す絶好の機会ですので、ぜひご参加ください。

日時 9月26日(火) 午前10時～11時30分

場所 保健センター集団指導室

対象 町内在住で20歳以上の方

講師 小田島京子氏(管理栄養士)

持ち物 筆記用具、飲み物

健康な体を手に入れるには普段の食事と運動から改善を

バランスアップ食事運動教室

食事と運動は、体をつくる基本です。毎日の食事と運動が、これからの自分の体をつくり、健康と病気予防につながります。

今まで運動してこなかった人でも、簡単に楽しくできる運動を紹介します。また、バランスのよい食事についての講義を受けながら、一緒に作ってみませんか。ぜひご参加ください。

内容・日時 ①食事…10月6日(金) 午前9時30分～午後1時、②運動…10月13日(金) 午前10時～11時30分

場所 ①中央公民館調理実習室、②中央公民館体育館

対象 町内在住で原則2日間とも参加できる方

講師 ①管理栄養士、②健康運動指導士

持ち物 ①エプロン、三角巾、飲み物、手拭きタオル

TEL 292-5505



※健康づくりマイレージ事業の対象です。

申込み 9月29日(金)までに問へ申込み

費用 無料

定員 25人(先着順)

申込み 9月29日(金)までに問へ申込み

問保健センター

TEL 292-5505



※健康づくりマイレージ事業の対象です。

申込み 9月21日(木)までに問へ電話申込み

定員 30人(先着順)

町と社会福祉協議会共催

第67回敬老会

長年にわたり社会の発展に寄与してきた方に感謝しその長寿を祝うとともに、高齢者福祉についての関心を高めるため、敬老会を開催します。

日時 9月17日(日) 午前10時
～11時40分

場所 中央公民館体育館

対象 75歳以上の方

内容 式典、越生中学校吹奏楽部の演奏、お楽しみ抽選会

元気に楽しく介護予防

介護予防講演会

高齢者のみなさんが住み慣れた地域の中で元気に楽しく暮らしていけるよう、介護予防講演会を開催します。自宅でも手軽にできる運動など紹介しますので、実践してみませんか。

日時 10月25日(水) 午後1時
30分～3時

場所 中央公民館体育館

※出席者には記念品を贈呈します。

※健康づくりマイレージ事業の対象です。



問 健康福祉課 高齢者介護担当

TEL 内線115

内容 地域や自宅で楽しくできる運動、認知症予防体操

講師 大竹佑佳氏(女子栄養大学)

持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル、運動しやすい服装

定員 60人(先着順)

申込み 10月6日(金)までに問へ申込み

問 地域包括支援センター

TEL 299-5532

がん検診で早期発見を

女性のがん検診を受けましょう

医療の進歩とともに、がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高くなってきています。早期発見には、町で行う検診などで定期的に受診することが有効です。

今回は、若年層の方も乳がん検査を受けられるよう、新たに超音波検査を実施します。また、午前から検診を実施します。ぜひ、受診しましょう。

○検診の共通事項
日時 10月21日(土) 午前9時
～11時、午後1時～3時

場所 保健センター

申込み 10月10日(火)までに問へ電話申込み

問 保健センター

TEL 292-5505

●乳がん検診(超音波検査)

対象 30・32・34・36・38歳の女性(平成29年4月1日時点)

内容 問診、視触診、乳がん超音波検査

費用 1000円

●乳がん検診(マンモグラフィ)

対象 40歳以上の女性(昨年度に受診していない方)

内容 問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)

費用 1000円

●子宮頸がん検診

対象 20歳以上の女性(昨年度に受診していない方)

内容 問診、内診、子宮頸部の細胞診

費用 700円

2種類の乳がん検診

NEW 超音波検査

対象: 若年層の女性

今回の検診は30・32・34・36・38歳の女性です。



マンモグラフィー

対象: 40歳以上の女性



ガラス修理

サッシ・シャッター・網戸
・鏡等の販売・施工修理

石井ガラス工業

☎292-4451 越生 992-2



おごせ劇場 ⑨ 月公演 劇団ミツ笑

9月1日(金)～9月29日(金) ※休演日5火、6水

■公演時間13:00～15:30 ■観劇料2,000円(税込)

9/10日はお客様感謝の日

お弁当付 観劇入場券 1,200円 (税込)

※入場券は前日までにフロントにてお買い求めください。

11:30開場 お弁当は劇場内でお召し上がりいただけます。

ニューサンピア埼玉おごせ ☎292-6111