

「くりくり元気体操」のサポーター(ボランティア)を養成する講座を開講します。介護予防や健康づくりの知識・技術を身に付ける講座です。自分自身の健康づくりとともに、地域で楽しく、介護予防・健康づくりの活動をしませんか。

期日	時間	場所
10月19日(火)	午後1時30分 ～3時30分	総合福祉センター 「高麗の郷」
10月26日(火)		
11月 2日(火)		文化体育館 「ひだかアリーナ」
11月 9日(火)		
11月16日(火)		
11月30日(火)		
12月 7日(火)		
12月14日(火)		

**対象** 地域の集会所で開催される「くりくり元気体操」に、サポーターとして月数回程度活動できる人

**人数** 15人(原則、全日程参加可能な人)

**講師** 県理学療法士会会員

**費用** 無料

**持ち物等** 運動靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、動きやすい服装

**申し込み** 電話または直接下記へ

※申し込みをした人に、詳細を個別通知します。

**問い合わせ**

長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

「くりくり元気体操」  
ってなあに？



重りを着けて手足を動かす簡単な体操です！イスに座って誰でもできるよう工夫された体操で、全国各地で効果が出ています。地域の皆さんが自主的に集まって、週に1回程度、地域の集会所で運動をします。

お知らせ

がんワンストップ  
電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による無料の相談会を開催します。

※新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面、電話による相談を実施しています。

9月	9日(木)・22日(水)	1月	7日(金)・21日(金)
10月	8日(金)・19日(火)	2月	8日(火)・21日(月)
11月	8日(月)・24日(水)	3月	9日(水)・22日(火)
12月	7日(火)・23日(木)		

**時間** 午後6時15分～8時30分  
(受け付けは午後8時まで)

※事前予約制です。

**対象** 県内在住・在勤する就労中のがん患者(休職中の人可)

**相談対応職種** 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など

**申し込み** 電話、メールまたは県ホームページから下記へ

**問い合わせ** 県疾病対策課

☎048-830-3651

✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp



お知らせ

一般国道407号(鶴ヶ島日高バイパス)一部開通



県で整備している一般国道407号(鶴ヶ島日高バイパス)の一部が開通となります。

**日時** 9月12日(日) 午後2時から

**区間** 鶴ヶ島市大字高倉～日高市大字森戸新田(1.3km)

**問い合わせ** 飯能県土整備事務所道路施設担当  
☎973-2282