

スケートボード教室

問 あずま運動施設管理事務所 (☎62-7271)

乗り方や止まり方など基本的な技能を習得します。

時 10月12日(日)・19日(日)の午前10時～11時または午前11時～正午(全2回)

場 三室西公園スケートボード場

対 市内に在住または在学の小・中学生で未経験者または初心者

定 各10人(先着順)

料 無料

申 9月19日(金)から10月3日(金)までに保護者が直接あずま運動施設管理事務所へ

ラグビー教室

問 境運動施設管理事務所 (☎74-1113)

ボールを使用した鬼ごっこからミニラグビーのゲームまで行います。

時 10月5日(日)・12日(日)の午前9時～11時30分(全2回)

場 市ラグビー場

対 市内に在住の4歳から中学3年生

料 無料

申 9月8日(月)から26日(金)までに直接境運動施設管理事務所へ

問 市ラグビーフットボール協会 (☎090-2936-1111・中里)

かけっこ教室

問 生涯学習課 (☎27-2794)

元日本代表選手の講師がランニングフォームなどの指導を行います。

時 10月5日(日)午前9時～正午

場 青少年育成センター

対 小学1年生から3年生

定 20人(先着順)

料 300円(保険料など)

申 9月13日(土)から電話で青少年育成センター(☎23-5800)へ

ADL体操教室

問 地域包括支援センター (☎27-2745)

【境地域福祉センター会場】

時 10月1日(水)・11月4日(火)・12月1日(月)の午前10時～11時30分

【緋の郷(円形交流館)会場】

時 10月8日(水)・23日(木)・11月12日(水)・26日(水)・12月10日(水)・24日(水)の午後1時30分～3時

* * *

いずれも

料 100円(保険料など)

持 上履き・飲み物・タオル

申 当日直接会場へ

いきいきエイジング教室

問 地域包括支援センター(☎27-2745)

対 市内に在住の65歳以上の人

料 無料

申 9月8日(月)午前10時から電話で各問い合わせ先へ

教室一覧

教室名	日時	会場	定員(先着順)	問い合わせ
歌って楽しくいきいきフレイル予防教室	10月10日・24日・11月7日・21日・12月5日・19日の金曜日午前10時～11時(全6回)	赤堀公民館	20人	金子(☎080-7610-0112)
みんなで考える「フレイル」予防体操	10月11日・25日・11月8日・22日・12月6日・20日の土曜日午前10時～11時(全6回)	デイサービスひなたぼっこ(境保泉)	15人	NPO法人いせさきはぐろサロン(☎070-9157-1206・須藤)
イスを使ってチェアエクササイズ&ストレッチ教室	10月14日から11月18日までの火曜日午後1時30分～2時45分(全6回)	名和公民館	15人	相沢(☎090-2664-7023)
一生歩ける体になる	11月1日・8日・22日・29日・12月6日・20日の土曜日午前9時30分～10時30分(全6回)	ロコモリハビリケア(境下淵名)	10人	合同会社長沼プランニング(☎76-3730・長沼)
おいしく食べてフレイル予防!	11月14日(金)・21日(金)・28日(金)・12月2日(火)・9日(火)・19日(金)の午前10時～11時30分(全6回)	保健センター(大手町)	15人	小林(☎090-3310-2933)
いきいきエイジング教室あかぼり	11月17日・12月1日・15日・22日・令和8年1月5日・19日の月曜日午前10時30分～正午(全6回)	特別養護老人ホームアミーキ(磯町)	20人	社会福祉法人パトリア(☎20-2121・小保方)

こころの健康相談

問 保健センター(☎27-6290)

心の悩み・不調を抱える人やその家族の相談に、精神科医師が応じます。

時・場・問

- 10月9日(木)午後1時30分開始＝伊勢崎保健福祉事務所(下植木町、☎25-5066)
- 10月29日(水)午後2時～3時＝保健センター(大手町)

申 事前に電話で各会場へ



口腔がん公開講座・口腔がん検診

問 健康づくり課(☎27-2746)

【口腔がん公開講座】

時 11月9日(日)午後1時～1時50分

講師 横尾聡さん(群馬大学大学院医学系研究科口腔顎顔面外科学講座・形成外科学講座教授)

申 当日直接会場へ

【口腔がん検診】

時 11月9日(日)午後2時～4時

定 55人(先着順)

申 申込書に必要事項を記入の上、9月8日(月)午前9時からファクスで伊勢崎歯科医師会(☎21-0394)へ

※申込書は歯科医師会(社会福祉会館内、上泉町)、市内の歯科医院・調剤薬局などにあります

* *

いずれも

場 保健センター(大手町)

料 無料

問 伊勢崎歯科医師会(☎23-2772)

65歳以上のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防接種

問 健康づくり課(☎27-2746)

対象者には、9月末に1つの封筒に2種類の予防接種予診票を同封して送付します。

接種期間 10月1日(水)から12月28日(日)まで

対 接種当日に市内に住所がある65歳以上の人

※60歳以上64歳以下の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある身体障害者手帳1級程度の人も対象です。希望する人は事前に問い合わせてください

料

- インフルエンザ=1,000円
- 新型コロナウイルス=3,000円

はつらつウォーキング教室

問 保健センター(☎27-6290)

時 10月19日(日)・11月23日(祝)の午前9時30分～11時

※荒天の場合は中止

場 赤松園あやなすパーク・粕川公園・伊勢崎みらい公園・赤堀コミュニティひろば・根岸造園国定駅前パーク(国定公園)、境ふれあいパーク

対 市内に在住または在勤で運動制限のない人

内 ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニングなど

料 無料

申 当日直接会場へ

※参加1回につき健康ポイントを1ポイント付与します。初回参加時は追加で1ポイント付与します。8ポイント以上ためた18歳以上の市民を対象にISECA500ポイントを差し上げます



▲市HP

10月 休日・夜間の救急診療

救急病院等案内テレホンサービス(☎23-1299)

または 群馬県統合型医療情報システム で 検索



診療状況により、診療時間に変更が生じる場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせください。

■休日診療/日曜・祝日

診療科目	診療時間・医療機関	
内科・外科	午前8時30分～翌午前8時30分	
耳鼻咽喉科	午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで) ※祝日は休診です	伊勢崎佐波医師会病院(下植木町、☎24-0111)
小児科	午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)	市民病院(☎25-5022)
	午後5時～翌午前8時30分 ※祝日は休診です	
歯科	午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで) 伊勢崎歯科医師会休日歯科診療所(上泉町、社会福祉会館内、☎23-2772)	

子ども医療電話相談(☎#8000)

- 月～土曜日＝午後6時～翌午前8時
- 日曜・祝日・年末年始＝午前8時～翌午前8時(24時間)

期日	産婦人科	接骨院
5日(日)	医師会病院	たなか接骨院 (玉村町、☎75-1767)
12日(日)	市民病院	根岸接骨院 (本町、☎25-4396)
13日(月)	医師会病院	Repro整骨院・整体院(寿町、☎61-8464)
19日(日)	医師会病院	体気健育接骨鍼灸院(茂呂町一丁目、☎22-4688)
26日(日)	市民病院	手島接骨院 (玉村町、☎65-9230)

※産婦人科の診療時間は午前9時～午後5時(事前に連絡してください)、接骨院の診療時間は各院にお問い合わせください

■夜間診療/月～土曜日

診療科目	診療時間・医療機関	
内科・外科	午後6時～翌午前8時30分	
小児科	午後7時30分～10時30分(受け付けは午後10時まで) ※祝日は休診です	伊勢崎佐波医師会病院(☎24-0111)
		市民病院(☎25-5022)