

いきいきエイジング教室

問 地域包括支援センター
(☎27-2745)

【毎日の食事「中級編」手間をかけずにフレイル予防】

時 11月16日(月)・24日(火)・30日(月)・12月8日(火)・14日(月)・22日(火)の午前10時～11時30分(全6回)

場 殖蓮公民館

定 12人(先着順)

問 廣瀬(☎090-1218-5925)

【はじめてのポールウォーキング】

時 11月21日から12月26日までの土曜日午前10時～11時(全6回)

場 ここてんと(新栄町)

定 15人(先着順)

問 (同) 天道虫(☎070-9157-1206・須藤)

【いつまでも立って歩いて暮らせる身体づくり】

時 11月25日から令和9年1月13日までの水曜日午後2時～3時30分(全6回)
※12月9日(水)・30日(水)は除く

場 赤堀公民館

定 15人(先着順)

問 伊勢崎西部スポーツクラブ(☎080-4887-9629・平林)

【チェア体操&ストレッチ教室】

時 11月30日から令和9年1月18日までの月曜日午後1時30分～2時45分(全6回)
※12月14日(月)・令和9年1月11日(祝)は除く

場 境公民館

定 15人(先着順)

問 相沢(☎090-2664-7023)

* * *

いずれも

対 市内に在住の65歳以上の人

¥ 無料

申 10月8日(木)午前10時から電話で各問い合わせ先へ



100歳 ばんざい

問 高齢政策課(☎27-2752)

本年8月に100歳を迎えられた人を紹介します。100歳を迎えられた皆さん、そしてご家族の皆さんに、心からお祝いを申し上げます。これからも健やかにお過ごしください。

斉藤美代子 さん(大手町)

阿部光江 さん(境百々)

茂木とみ江 さん(馬見塚町)

山口志づ子 さん(南千木町)

高齢者介護支援ボランティア活動基本研修会

問 地域包括支援センター
(☎27-2745)

時 11月25日(水)午前10時～正午

場 社会福祉協議会(上泉町)

対 市内に在住で、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

¥ 無料

申・問 研修会の前日までに介護保険被保険者証を持って社会福祉協議会(上泉町、☎27-5974)



▲市HP

食生活改善推進員による高齢期の食生活を学ぶ講習会

問 保健センター(☎27-6290)

時 11月6日(金)午前10時～午後1時

場 くわまるプラザ(保健センター)

対 市内に在住の65歳以上の人

定 16人(先着順)

内 講話と調理実習

¥ 200円

申 10月9日(金)午前10時から電話で保健センターへ

健康まつりを開催します

問 保健センター(☎27-6290)

楽しみながら自身の健康について考えてみましょう。はつらつウォークラリーとミニ伊勢崎マルシェも合同開催します。内容などの詳細は市HPを確認してください。

時 11月28日(土)午前10時～午後3時
※受け付けは午後2時30分まで

場 くわまるプラザ(保健センター)
※駐車場に限りがあります

内 協力団体や協賛企業によるブース出展、健康チェック、食育体験、福祉団体による販売 など
※出展ブースの内容は変更する場合があります



▲市HP

【はつらつウォークラリー】

時 午前9時開始

場 ラブリバーうぬきハマサカパークからくわまるプラザ(保健センター)まで
※歩行距離は片道約2.7キロメートルです

対 運動制限がない小学生以上の人

定 200人(先着順)

申 10月15日(木)から11月20日(金)までに市HPから申し込んでください



▲市HP

【ミニ伊勢崎マルシェ】

時 午前10時～午後3時
※売り切れ次第終了です

問 農政課(☎27-6272)



▲市HP



がん公開講演会

問 市民病院地域医療連携室
(☎25-5022)

今は2人に1人ががんにかかる時代です。がんの中でも、がん死亡の上位である大腸がんについて予防や発見、治療に関する講演会を開催します。

時 10月31日(土)午前10時～正午
※受け付けは午前9時30分開始

場 市役所東館5階第1会議室

定 100人(先着順)

演題 がんと共に生きる～大腸がん～

講師 増尾貴成さん(市民病院内科診療部長)、小川博臣さん(市民病院外科診療部長)

¥ 無料

申 当日直接会場へ

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

- 11月12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)
- 11月18日(水)午後2時～3時＝くわまるプラザ(保健センター)

申 事前に電話で各会場へ

11月 休日・夜間の救急診療

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問い合わせてください。

■休日診療／日曜・祝日

診療科目	診療時間・医療機関	
内科・外科	24時間	
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)	
	午後5時～翌午前8時30分(受け付けは午後4時30分まで) ※小児科医でない場合があります	市民病院(☎25-5022)
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)	

休日・夜間の子どもの急病で困ったら #8000 子ども医療電話相談	救急車を呼ぶか迷ったら #7119 救急安心センター
●月～土曜日＝午後6時～翌午前8時 ●日曜・祝日・年末年始＝24時間	24時間

こころの健康づくり講演会

問 保健センター(☎27-6290)

時 11月7日(土)午前10時～11時30分

場 紺の郷(円形交流館)

対 市内に在住または在勤の人

定 100人(先着順)

演題 今日からはじめる「こころの健康術」～座ったままできる簡単リラクゼーション体験と暮らしのヒント～

講師 加藤昌弘さん(グループインサイト「こころの相談室」公認心理師・臨床心理士)

¥ 無料

申 10月9日(金)午前8時30分から専用HPまたは電話で保健センターへ



▲専用HP

骨粗しょう症検診

問 保健センター(☎27-6290)

骨粗しょう症は骨がもろくなる病気で、進行すると少しの衝撃で骨折するなど、日常生活に支障が出ます。今年度から対象年齢が拡充されたため、該当の人はぜひ受診しましょう。

時 12月28日(月)まで

場 指定医療機関

対 市内に在住で令和9年3月31日時点の年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※症状がある人やすでに治療中・経過観察中の人は除く

受診方法 指定医療機関に予約

内 手、前腕、腰のいずれかの骨密度測定

¥ 500円(自己負担金)
※70歳の人は無料です
※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、事前に申請の上、検診時に自己負担金免除者証を提示すれば無料です

持 がん検診等受診券シート



▲市HP

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



期日	産婦人科	接骨院
1日(日)	医師会病院	接骨院がく茂呂院(茂呂町二丁目、☎20-7833)
3日(火)	医師会病院	三輝接骨院(堀下町、☎63-5568)
8日(日)	市民病院	須永接骨院(昭和町、☎21-7321)
15日(日)	医師会病院	体気健育接骨鍼灸院(茂呂町一丁目、☎22-4688)
22日(日)	市民病院	伊勢崎みさと鍼灸整骨院(安堀町、☎27-5338)
23日(火)	医師会病院	ねぎし接骨院(田中島町、☎22-2350)
29日(日)	医師会病院	穂積鍼灸接骨院(宗高町、☎75-4466)

※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問い合わせてください

■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	伊勢崎佐波医師会病院(☎24-0111)
小児科	午後7時30分～10時30分(受け付けは午後10時まで)	月・水・金・土曜日 火・木曜日
		市民病院(☎25-5022)