

生活習慣病予防を楽しく学びましょう！

美里町は、脳血管疾患の死亡割合が埼玉県内で非常に高い町です。脳血管疾患のリスクとなる糖尿病や高血圧の予防・改善を学び、自分自身の健康づくりを実践しましょう。



糖尿病予防講座 ～糖尿病と生活習慣（食生活）～

【日 時】 12月5日(月) 午後1時30分～3時(午後1時から受付開始)
 【場 所】 コミュニティセンター 大ホール
 【対 象】 町内在住で20歳以上のかた
 【定 員】 40名(先着順)
 【講 師】 遠藤 良江 氏(管理栄養士、健康運動指導士)
 【申込期間】 11月14日(月)～30日(水)(土日・祝日を除く午前9時から午後5時まで)
 【申込方法】 電話または直接保健センター窓口へ

高血圧予防講座 ～高血圧予防のための運動～

【日 時】 12月19日(月) 午後1時30分～3時(午後1時から受付開始)
 【場 所】 コミュニティセンター 大ホール
 【対 象】 町内在住で20歳以上のかた
 【定 員】 40名(先着順)
 【講 師】 菅野 隆 氏(健康運動指導士)
 【申込期間】 11月14日(月)～30日(水)(土日・祝日を除く午前9時から午後5時まで)
 【申込方法】 電話または直接保健センター窓口へ

申込み・問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

キレイになって 心も元気！ 介護予防講演会・実践会を開催します

毎日の生活の中で、外出や人と会う機会を面倒に感じることはありませんか？ それは危険信号です。その状態が続くと心身の衰えにつながっていきます。

資生堂ビューティーセラピストを講師に迎え、介護予防について講義していただきます。ご自身で顔や手のお手入れを楽しみながら、キレイと元気を手に入れましょう。

性別を問わず、楽しめるプログラムになっています。皆様のご参加をお待ちしています。

▶開催日 12月13日(火) ▶講師 資生堂ビューティーセラピスト
 ▶時 間 午前10時～11時30分 ▶申込期間 11月14日(月)～30日(水)
 ▶場 所 保健センター (土日・祝日を除く午前9時から午後5時まで)
 ▶対 象 65歳以上のかた ▶申込方法 電話による申込み
 ▶定 員 16名(先着順)

申込み・問合せ＝地域包括支援センター(保健センター内) ☎76-1325



遺跡の森館自主事業実行委員会主催

ピアノコンサート出演者募集！

ピアノ三大名器のひとつにあげられる「スタインウェイ」。この素晴らしいピアノが、美里町遺跡の森館にあるのをご存知ですか？

より多くのかたにスタインウェイグランドピアノに触れていただきたく、ヨーロッパを中心に活躍されているピアニスト森田義史氏のご協力のもと、令和5年3月5日(日)にピアノコンサートを開催します。

今回、このコンサートに出演するかたを募集します。

世界で活躍するピアニストと同じ舞台上、ピアノ演奏してみませんか。

応募期間
11月7日(月)～
12月23日(金)



■応募資格 下記のいずれにも該当すること

①町内在住で、ピアノを学んでいる小学1年生～20歳までのかた(平成14年4月2日～平成28年4月1日生まれ)

②オーディションおよびリハーサルレッスンに参加できるかた

■募集部門、募集人数および演奏ジャンルなど

○ソロ部門

【募集人数】5名程度

【演奏ジャンル】クラシック

【曲目】自由曲(5分以内)

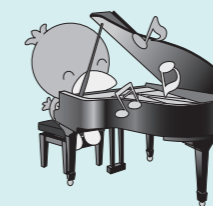
○連弾部門*

【募集組数】2組

【演奏ジャンル】問わない

【曲目】自由曲(5分以内)

*連弾部門は、いずれかが応募資格を満たしていれば参加できます。(親子、兄弟姉妹などの参加も可)



■参加費

無料

■オーディション

令和5年1月22日(日) 午後1時30分～

会場：遺跡の森館ホール

審査員：森田義史氏(ピアニスト)

■リハーサルレッスン

令和5年2月19日(日) 午後1時30分～

会場：遺跡の森館ホール

■コンサート(本番)

令和5年3月5日(日) 午後1時30分開演

会場：遺跡の森館ホール

出演：森田義史氏(ピアニスト)、オーディション選出者

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係(コミュニティセンター内) ☎76-3431

公民館自主事業 地理ってこんなに面白い

郷土、日本、世界、地球を地理的視点で楽しく勉強しましょう。興味のあるかたは、ぜひご参加ください。

【日 時】 令和5年1月12日(木)・19日(木)・26日(木)・
2月2日(木)・9日(木)

午後1時30分～3時

【場 所】 中央公民館 2階 視聴覚室

【対象者】 町内在住または在勤で20歳以上のかた

【定 員】 15名

【参加費】 無料

【講 師】 荻野 栄 氏

【持ち物】 筆記用具

【申込期間】 11月10日(木)～24日(木)(土日・祝日を除く午前9時から午後5時まで)

【申込方法】 電話による申込み

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係(コミュニティセンター内) ☎76-3431