



ことぶき荘 げんきだより 9 月



2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265 (9:30~16:00)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 休館	31	1 健康相談 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 はじめての健康麻雀講座③ 10:30~12:00 シルバーゲームスポーツ大会	2	3 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 相続の基礎知識講座 10:30~12:00	4 健康講座 11:00~12:00 太極拳講座 10:30~12:00	5 休館
6 休館	7 マシジム講座 10:30~12:00 傾聴の日	8 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 はじめての健康麻雀講座④ 10:30~12:00	9 筋力アップ講座 10:30~12:00	10 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	11 椅子ヨガ講座 10:30~12:00	12 休館
13 休館	14 マシジム講座 10:30~12:00	15 健康相談 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 はじめての健康麻雀講座⑤ 10:30~12:00	16 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00	17 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	18 太極拳講座 10:30~12:00	19 休館
20 休館	21 敬老の日 マシジム講座 10:30~12:00	22 休館	23 休館	24 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	25 椅子ヨガ講座 10:30~12:00	26 休館
27 休館	28 マシジム講座 10:30~12:00	29 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00 健康相談	30 筋力アップ講座 10:30~12:00			休館

★10月の講座★要予約(全講座10:30~12:00)		★10月の講座★予約不要(自由参加)	
10/2・16(金)	太極拳講座	マシジム講座(毎週月)当日受付順に指導します	
10/8・15・22(木)	初級者のための健康麻雀講座(3回出られる方)	ダンスレッスン講座(毎週火・木)	
10/13・20・27(火)	初級者のための健康麻雀講座(3回出られる方)	～シルバーゲームスポーツ大会のお知らせ～	
10/9(金)	上尾の歴史講座(11:00~12:00)	日時: 9/1(火)	
10/14・28(水)	筋力アップ講座	場所: 卓球室 14:00~15:30	
10/9・23(金)	椅子ヨガ講座	※卓球室は終日使用できません。	
10/21(水)	消しゴムハンコ講座(1回コース)	講座室に卓球台1台を移動しますのでご利用下さい。	
9/29・10/27(火)	消しゴムハンコ講座(2回コース)	ご理解、ご協力をお願いします。	

健康診断



受けてましたか？

9月の健康相談日 ご案内
1日(火)・10日(木)・15日(火)
24日(木)、29日(火)
10:00~12:00 13:00~15:00
保健師 佐藤

「元気だから大丈夫」と思っていないませんか？
早めに見つけることはあなたの未来を守ります。
私たちの健康を守る「健康診断」。忘れずに受けましょう！

☐ 特定健診 ☐ 後期高齢者健診 ☐ 人間ドック

☐ 骨粗鬆症 ☐ 成人歯科

がん検診

☐ 胃がん(X線検査・内視鏡) ☐ 肺がん・結核 ☐ 乳がん ☐ 子宮がん
☐ 大腸がん ☐ 前立腺がん ☐ 肝炎ウィルス(肝臓がんの原因の一つ)

受診期間・申し込み方法を確認しましょう。結果の相談は、健康相談をご利用ください。



追加情報

主な死因	
2025	
	65~89 歳
1 位	悪性新生物
2 位	心疾患
3 位	老衰
4 位	脳血管疾患
5 位	肺炎

がん死亡数(男)	
2024	
	部位
1 位	肺
2 位	大腸
3 位	胃
4 位	膵臓
5 位	肝臓

がん死亡数(女)	
2024	
	部位
1 位	大腸
2 位	肺
3 位	膵臓
4 位	乳房
5 位	胃

[HPIはこちら](#)

[X\(Twitter\)](#)

[総合センター
巡回バス](#)



※ことぶき荘で使用している巡回バスは、
3施設で使用している為、市内西側には運行
していない事をご理解下さい。

【交通機関のご案内】

- 上尾駅東口 朝日バス
伊奈役場、がんセンター行き→北の下車、
東大宮駅行き → 西原下車
- 市内循環バスぐるっとくん
原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分