

健康増進室スケジュール【12月】

【健康増進室】

- 火～金…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 土日祝…午前9時～午後4時30分
- 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※利用券10枚をまとめてお求めになると回数券（11回分）の利用ができます。
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	1日(火)	午後1時
	12日(土)	午後1時
	20日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。
- 定員＝各日5人（予約制） ●受講料＝無料
- 申込方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)
バランスボール	2日(水)	9日(水)	16日(水)	23日(水)
ダンベル運動	3日(木)	10日(木)	17日(木)	24日(木)
リズム運動	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)

- 対象者＝健康増進室利用証の交付を受けている方
- 定員＝各日10人
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申込方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。
- ※各教室、1回まで。
- ※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。
- ◎申込受付開始日：11月12日(木)
- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

介護予防カレンダー【11月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4305)

○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

会 場	実施日（時間：午前10時～11時）	
青木自治会館	第1～4月曜日	2日 9日 16日
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日	9日
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日	10日 17日
谷和原公民館	第1～4火曜日	10日 17日 24日
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日	10日 17日 24日
西ノ台倶楽部	第1～4水曜日	4日 11日 18日 25日
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日	5日 12日 19日 26日
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日	5日 12日 19日 26日
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日	5日 12日 19日 26日
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日	6日 13日 20日 27日
カスミ富士見ヶ丘店	休講	
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日	13日 20日 27日
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日	6日 20日

※初めてご参加の方は、必ずお問い合わせください。

健 けんこう 康

calendar

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

子どもの健診・教室【11月】

○会場：保健福祉センター 健診・教室はすべて予約制

事業名	期 日	備 考
3～4か月児健診	中止	
1歳6か月児健診	25日(水)	平成30年12月生
	26日(木)	平成31年1～2月生
2歳児歯科健診	中止	
3歳児健診	11日(水)	平成29年5～7月生
	18日(水)	
のびのび教室	17日(火)	対象：令和元年10月生 (個別相談になります)
離乳食教室	10日(火) 午後1時～3時30分 (1組30分)	対象：5か月～12か月児 (個別相談になります)
ひよこ広場	27日(金) 予約開始日：11月2日(月) 前半：午前9時15分～10時15分 後半：午前10時30分～11時30分	対象：1か月～12か月児 場所：谷和原公民館または保健福祉センター ※会場は予約後にお知らせします。

健康相談

【移動健康相談（予約不要）】

- 日 時 11月20日(金) 午前9時30分～11時
- 場 所 谷井田コミュニティセンター

【こころの健康相談（予約制）】

- 日 時 11月20日(金) 午後2時～3時30分
- 場 所 保健福祉センター

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳代前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※申し込み制となります。電話でお問い合わせください。

実施日	時間	会場	定員
毎週木曜日	午前10時～11時30分	谷和原公民館	35名
	午後1時～2時30分	伊奈公民館	35名
休講日：なし			

※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、休講となることや休講日の変更となることがあります。