

健康増進室スケジュール【10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
	6日(火)	午後1時
	17日(土)	午後1時
	25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。
- ※市外在住で本市に在勤・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	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)
リズム運動	7日(水)	14日(水)	21日(水)	28日(水)
ダンベル運動	8日(木)	15日(木)	22日(木)	29日(木)
バランスボール	9日(金)	16日(金)	23日(金)	30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：9月10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【9月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線 4305）

○地域体操クラブ

シルバリーリ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	新型コロナウイルス感染症の影響により、8月現在各会場休講となっています。 9月からの開催日などについては、市介護福祉課へお問い合わせください。
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日	
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日	
谷和原公民館	第1～4火曜日	
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日	
西ノ台倶楽部	第1～4水曜日	
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日	
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日	
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日	
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日	
カスミ富士見ヶ丘店	毎週金曜日	
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日	
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日	

※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

カ レ ン ダ ー
- c a l e n d a r -

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

子どもの健診・教室【9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	24日(木)	平成30年9～11月生
	29日(火)	
2歳児歯科健診		中止
3歳児健診	16日(水)	平成29年2～4月生
	30日(水)	
のびのび教室	8日(火)	対象：令和元年8月生 (個別相談になります)
離乳食教室	2日(水) 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 (1か月～6か月児)	25日(金) 予約開始日：9月1日(火)	場所：谷和原公民館
ひよこ広場 (7か月～12か月児)	前半：午前9時15分～10時15分 後半：午前10時30分～11時30分	場所：保健福祉センター
パパママ教室	12日(土)	対象：妊娠中の夫婦 (夫婦で参加できます)

健康相談

〔こころの健康相談〕 ◎予約制

日時 9月18日(金) 午後2時～
場所 保健福祉センター

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳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。

すこやか貯筋教室については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。