

健康増進室スケジュール【1月】

【健康増進室】

- 火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 日曜日…午前9時30分～午後7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）
- ※11/1から、利用券10枚をまとめてお求めになると回数券（11回分）のご利用ができます。
- ※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
	7日(火)	午後6時30分
	18日(土)	午後1時
	26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10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	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
リズム運動	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)
ダンベル運動	9日(木)	16日(木)	23日(木)	30日(木)
バランスボール	10日(金)	17日(金)	24日(金)	31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22人（肩こり・腰痛体操のみ25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、2回まで。
- ◎申込受付開始日：12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）

健康 calendar

子どもの健診・教室【12月】

○会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4か月児健診	18日(水)	午後1時～2時	令和元年8月生
1歳6か月児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成30年5月生
2歳児歯科健診	12日(木)	午後1時～2時	平成29年11月生
3歳児健診	19日(木)	午後1時～2時	平成28年10月生
のびのび教室※	13日(金)	午前10時～11時30分	平成30年11月生
プレママ教室	4日(水) (予約制)	午前9時15分～ 11時40分	妊娠中の方 (夫婦でも参加できます)
離乳食教室(前半)	5日(木) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～ 3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場 (ピヨピヨ組)※	20日(金)	午前10時～ 11時30分	1カ月～8カ月児と 保護者および妊娠中の方
ひよこ広場 (コッコ組)			9カ月～12カ月児と 保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。健診などの詳しい予定は「健康管理予定表」をご覧ください。

健康相談

【こころの健康相談】◎予約制

■日 時 12月4日(水) 午後1時30分～

■場 所 保健福祉センター

◎献血のお知らせ

■日 時 12月13日(金)

・午前9時30分～午後0時15分 谷和原庁舎敷地内

・午後2時～4時 伊奈公民館

※時間ごとに会場が異なりますので、ご注意ください。

介護予防カレンダー【12月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4305)

※事前申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

○地域体操クラブ

シルバ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30分）		
青木自治会館	2日(月)	9日(月)	16日(月)
内宿公民館（筒戸）	9日(月)		
みらい平コミュニティセンター	3日(火)	10日(火)	17日(火)
谷和原公民館 谷原分館	3日(火)	10日(火)	17日(火)
西ノ台倶楽部	4日(水)	11日(水)	18日(水)
板橋コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)
谷井田コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)
谷和原公民館 福岡分館	5日(木)	12日(木)	19日(木)
きらくやま すこやか福祉館	6日(金)	13日(金)	20日(金)
カスミ富士見ヶ丘店	6日(金)	13日(金)	20日(金)

○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
※室内用運動靴、ヨガマットなどの敷物、飲み物、フェイスタオルを持参してください。※参加は1人1会場。

実施日	時間	会場
5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	午前10時～11時30分	谷和原公民館
	午後1時～2時30分	伊奈公民館

※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。