

健康増進室スケジュール【2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）
- ※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 |
|-----------------|--------|------|
| | 5日(火) | 午後1時 |
| | 16日(土) | 午後1時 |
| | 24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。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 | 5日(火) | 12日(火) | 19日(火) | 26日(火) |
| ダンベル体操 | 6日(水) | 13日(水) | 20日(水) | 27日(水) |
| ヨガ風ストレッチ | 14日(木) | 28日(木) | | |
| 疲労回復体操 | 7日(木) | 21日(木) | | |
| バランスボール | 1日(金) | 8日(金) | 15日(金) | 22日(金) |

- 木曜日は2種類の教室を隔週で実施します
- 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。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※一人2種類、2回まで。
- ◎申込受付開始日：1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)

健康 calendar

子どもの健診・教室【1月】

○会場：保健福祉センター

| 事業名 | 期 日 | 時 間 | 対 象 |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------------------|
| 3～4カ月児健診 | 16日(水) | 午後1時～2時 | 平成30年9月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 24日(水) | 午後1時～2時 | 平成29年6月生 |
| 2歳児歯科健診 | 30日(水) | 午後1時～2時 | 平成28年12月生 |
| 3歳児健診 | 23日(水) | 午後1時～2時 | 平成27年11月生 |
| のびのび教室※ | 31日(木) | 午前10時～11時30分 | 平成29年12月生 |
| 離乳食教室(前半) | 10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 |
| パパママ教室 | 19日(土) (予約制) | 午前9時～正午 | 妊娠中の夫婦 (夫婦で参加できる方のみ) |
| ひよこ広場 (ピヨピヨ組)※ | 25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

【移動健康相談】◎予約不要

- 日 時 1月18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
- 内 容
 - ・各種検査（血圧、体重、体脂肪測定）
 - ・塩分チェック（味噌汁を半カップ温めてお持ちください）
 - ・保健師、栄養士による相談
 - ・シルバーリハビリ指導士による体操
 - ・骨密度測定（負担額：200円）

介護予防カレンダー【1月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4306)

○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） |
|----------------|----------------------|
| 板橋コミュニティセンター | 10日(木) 17日(木) 24日(木) |
| 谷井田コミュニティセンター | 10日(木) 17日(木) 24日(木) |
| みらい平コミュニティセンター | 8日(火) 22日(火) |
| きらくやますこやか福祉館 | 11日(金) 18日(金) 25日(金) |
| 青木自治会館 | 7日(月) 21日(月) 28日(月) |
| 谷和原公民館 谷原分館 | 8日(火) 15日(火) 22日(火) |
| 谷和原公民館 福岡分館 | 10日(木) 17日(木) 24日(木) |
| 内宿公民館（筒戸） | 28日(月) |
| 西ノ台倶楽部 | 9日(水) 16日(水) 23日(水) |
| カスミ富士見ヶ丘店 | 11日(金) 18日(金) 25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 ※ヨガマットなどの敷物を持参してください。参加は1人1会場。

| 実施日 | 時間 | 会場 |
|---------------|--------------|--------|
| 10日(木)・17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 |
| 24日(木) | 午前10時～11時30分 | 伊奈公民館 |
| | 午後1時～2時30分 | |

※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。