

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(木)	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。