

ご利用ください！
健康増進室

健康増進室の利用について
 ●場 所…谷和原保健福祉センター
 ●火…土…午前9時～午後8時30分
 ●日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
 ●料 金…1回あたり100円（免除制度あり）
 ※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※1」を受けてください。

【11月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	2日(火)	午前9時	無料
	10日(水)	午後6時30分	
	14日(日)	午後1時	
	20日(土)	午後1時	
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	3日(水)	午前11時	100円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
ミニ 二教室 ※2 チューブ運動 (30分程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)	午後1時	
	25日(木)	午前11時	
ミニ 二教室 ※2 バランス ボール (1時間程度)	5日(金)	午前11時	100円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

◎ミニ二教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

- ※1 健康増進室利用講習会
 ●対象者…市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
 ●定員…各日8人（予約制）
 ●申し込み方法…健康増進課（谷和原保健福祉センター内）まで、電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。
 - ※2 ミニ二教室
 ●対象者…健康増進室利用講習会を受けたことのある方
 ●定員…各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
 ●申し込み方法…電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- 《申込期間》10月25日(月)から受け付けます。月～金(土、日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 申 健康増進課 ☎25-2100

食生活改善推進員による 高血圧症予防教室

高血圧症は、それ自体自覚症状が少なく、軽い病気と考えがちですが、実はさまざまな病気を引き起こす誘因となっています。

この教室では、高血圧症予防について講義だけでなく、調理実習や運動を交えながら学ぶことができます。

- 日 時＝11月11日(木)・12月9日(木)の2日間
午前9時30分～午後2時30分
- 会 場＝谷和原保健福祉センター
- 費 用＝400円/人
- 対象者＝市内在住で高血圧症予防に関心があり、2日間とも参加できる方
- 定 員＝30人（先着順）
- 申込期限＝11月5日(金)
- 申し込み・問い合わせ先＝市食生活改善推進協議会事務局（谷和原保健福祉センター内）☎25-2100

保健カレンダー（11月）

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	10日(水) 午前9時30分～11時30分	谷和原公民館 福岡分館
こころの健康相談(予約制)	10日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

○献 血

◆皆様のご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
30日(火)	午前9時30分～正午	谷和原庁舎
	午後1時30分～4時	とりせんみらい平店

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成22年8月生
1歳6カ月児健診	8日(月)	午後1時～2時	平成21年4月生
2歳児歯科健診	10日(水)	午後1時～2時	平成20年10月生
3歳児健診	4日(木)	午後1時～2時	平成19年9月生
パパママ教室(予約制)	13日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	5日(金)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	※予約制	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)※	19日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ予防接種	24日(水)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。