4月保健カレンダー

1	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
2	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
3	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
4	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
6	月	3歳児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年2月生
8	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
9	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
10	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
13	月	1歳6ヵ月児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年9月生
14	火	健康増進室利用講習会 午前9時～ 離乳食教室 前半：午後1時～2時 後半：午後2時30分～3時30分 場所：谷和原保健福祉センター
15	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ ポリオ予防接種 午後1時15分～2時 場所：谷和原保健福祉センター
16	木	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：第7期集会所 ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
17	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ 2歳児歯科検診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年3月生
19	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
22	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 3～4ヵ月児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成21年1月生
23	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
24	金	みらい健診①(予約制) 午前7時～10時30分 場所：伊奈保健センター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
25	土	みらい健診①(予約制) 午前7時～10時30分 場所：谷和原保健福祉センター
28	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 生後1～8ヵ月児：谷和原公民館 生後9～12ヵ月児：谷和原保健福祉センター

<健康増進室利用について>

- 場 所 谷和原保健福祉センター
- 対 象 者 健康増進室利用講習会を受講された方
- 使 用 料 100円（免除制度あり）
- ※健康増進室利用講習会について
「運動機器の取り扱い方や体力測定」などを行います。
健康増進室及びミニ教室は、講習会を受講された方のみご利用いただけます。事前の申し込みが必要になります。
講習会に来られる方は、室内運動靴・運動しやすい服装・

汗ふきタオルなどをご持参ください。

- 対 象 者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定 員 各日とも8人（※予約制）
- 申 込 方 法 谷和原保健福祉センター内健康増進課まで、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。

※ミニ教室について

健康増進室利用講習会を受講された方のみ、ミニ教室の予約ができます。（申込方法・申込日は講習会と同じ）都合により休講、または変更になる場合があります。

- 定 員 各日とも17人（※予約制）
※定員になり次第締め切り

- 参 加 費 100円（免除制度あり）

●申 込 日

3月23日(月)～受付開始

月～金曜日（土・日・祝日を除く）の
午前8時30分～午後5時15分

☆詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

★健康増進室の利用時間

- ・火～土曜日：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
- ※月曜日は休室になります。

◆申し込み・問い合わせ先

健康増進課（谷和原保健福祉センター内）
☎ 25-2100

婦人科医療機関検診の受け方が変わります

4月から、婦人科医療機関検診の受診券発行方法および自己負担金の支払い方法が変更となります。

◆受診券発行方法

受診券の申請・発行は、健康増進課窓口のほか、郵送での申請が可能となります。郵送での受診券申請・発行をご希望の方は、健康増進課へお問い合わせください。

なお、郵送での申請から受診券の発行までは、約1～2週間かかりますのでご了承ください。

- 郵送における受診券申請期間：4月1日(水)
～平成22年1月末日
- 窓口での受診券発行期間：4月1日(水)
～平成22年2月26日(金)
- 受診券有効期間：発行日より平成22年2月28日(日)まで

◆自己負担金の支払い方法

従来は健康増進課窓口でお支払いいただきましたが、4月1日より、検診受診時に医療機関窓口で直接お支払いいただけます。

※その他、検診内容・登録医療機関・自己負担金額については、従来どおりとなります。

※乳房の痛み・しこりなどの自覚症状がある方は、直接医療機関で受診してください。

※婦人科集団検診につきましては、「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」に掲載しているほか、随時、広報にてお知らせいたします。