

3月保健カレンダー

2	月	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：東横戸集落センター
3	火	健康増進室利用講習会 午前9時～
4	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
5	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
6	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
7	土	パパママ教室（予約制） 午前9時～正午 場所：谷和原保健福祉センター 対象：ご夫婦で参加できる方
10	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館 対象：生後1～12ヶ月の乳児と保護者
11	水	プレママ教室（予約制） A：午前9時30分～正午 B：午後1時～4時 場所：谷和原保健福祉センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
12	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
13	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ 離乳食教室（予約制） 前半：午後1時～2時 後半：午後2時30分～3時30分 場所：伊奈保健センター
14	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
16	月	2歳児歯科健診 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1・2月出生児
17	火	育児相談（予約制） 午前10時～11時30分 場所：谷和原保健福祉センター 3～4ヶ月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成20年11・12月出生児
18	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 2歳児歯科健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年1・2月出生児 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
19	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～ 3～4ヶ月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成20年11・12月出生児
20	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
22	日	健康増進室利用講習会 午後1時～

24	火	こころの健康相談（予約制） 午後1時30分～3時30分 場所：谷和原保健福祉センター
25	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
26	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
27	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～

＜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。

健康増進室は、この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。

●申込日

2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

※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）

☆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