

2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：細代新農村集落センター 成人歯科検診（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
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～ 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
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～
8	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
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カ月の乳児と保護者
11	水	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～
14	土	婦人科検診（予約制） 正午～午後2時30分 場所：谷和原保健福祉センター
18	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 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：谷和原保健福祉センター 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～
20	金	骨粗しょう症検診（予約制） 前半：午前9時30分～11時 小絹コミュニティセンター 後半：午後1時30分～3時 伊奈保健センター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
21	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
23	月	3歳児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成17年12月・平成18年1月出生児
24	火	1歳6カ月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年7・8月出生児
25	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 3歳児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成17年12月・平成18年1月出生児
26	木	育児相談（予約制） 午前10時～11時30分 場所：伊奈保健センター ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～ 1歳6カ月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年7・8月出生児
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

1月21日(水)～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。

◆骨粗しょう症検診を
実施します

- ▼検診日 2月20日(金)
- ▼受付時間 および会場
①午前9時30分～11時 小絹コミュニティセンター
②午後1時30分～3時 伊奈保健センター
- ▼申込期間 1月26日(月)～30日(金)
午前9時～午後5時
- ▼申し込み方法 受け付け専用電話または、谷和原保健福祉センター・伊奈保健センター窓口でお申し込みください。
☎25-2983
(にっこりつくばみらい)

◆ヘルシークッキング教室

- ～健康なからだは、食事から～
- 市生活改善推進員による健康食の料理講座を開催します。今回のテーマは、「乳製品を摂りましょう」です。乳製品を料理に使う、カルシウムをうまくとる調理法を紹介します。
- ▼日時 2月19日(木) 午前10時～午後1時
- ▼会場 伊奈保健センター
- ▼メニュー きのこ混ぜごはん、野菜のカレー風味煮、豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
- ▼費用 1人 200円
- ▼定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

▼申込期限 2月6日(金)

申 問 健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100