

# 平成21年1月保健カレンダー

7	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～
8	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
9	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ 移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：きらくやますこやか福祉館
11	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
13	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
14	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：伊奈保健センター
15	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
16	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
17	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
20	火	健康増進室利用講習会 午前9時～ 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
21	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
22	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
23	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
24	土	婦人科検診（予約制） 正午～午後2時30分 場所：伊奈保健センター
27	火	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18年11・12月出生児
28	水	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 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 3～4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20年9・10出生児
29	木	ミニ教室【チューブ運動】 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18年11・12月出生児
30	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ 3～4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20年9・10出生児
31	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 成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～3時30分 場所：伊奈保健センター

## ※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

12月24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。

## 献血のお知らせ

皆さまのご協力をお願いします。

○期日＝平成21年1月8日(木)

▼午前の部 時間：9時30分～正午  
会場：伊奈保健センター

▼午後の部 時間：1時30分～3時30分  
会場：山野井精機㈱（豊体）

## <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）

## ◆問い合わせ先・申し込み先

健康増進課

（谷和原保健福祉センター内）

☎ 25-2100