

# 12月保健カレンダー

|    |   |   |
|----|---|---|
| 2  | 火 | 健康増進室利用講習会 午前9時～  |
| 3  | 水 | ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～   |
| 4  | 木 | ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～   |
| 5  | 金 | 骨粗しょう症検診（予約制）<br>前半：午前9時30分～11時<br>後半：午後1時30分～3時<br>場所：（前半）伊奈保健センター<br>（後半）谷和原保健福祉センター<br>ミニ教室【バランスボール】 午前11時～<br>離乳食教室（予約制） 前半：午後1時～2時<br>後半：午後2時30分～3時30分<br>場所：谷和原保健福祉センター |
| 6  | 土 | 健康増進室利用講習会 午後1時～<br>成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～3時30分<br>場所：谷和原保健福祉センター   |
| 8  | 月 | 移動健康相談 午前9時30分～11時30分<br>場所：下平柳公民館<br>成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～3時30分<br>場所：伊奈保健センター  |
| 9  | 火 | ひよこ広場 午前10時～11時30分<br>場所：谷和原公民館<br>対象：生後1～12カ月の乳児と保護者<br>ポリオ予防接種 午後1時15分～2時<br>場所：谷和原保健福祉センター<br>※10月29日にポリオを受けられた方は、6週間経過していないため受けられません                                      |
| 10 | 水 | プレママ教室（予約制） A：午前9時30分～正午<br>B：午後1時～4時<br>場所：谷和原保健福祉センター<br>ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～<br>健康増進室利用講習会 午後6時30分～   |
| 11 | 木 | ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～   |
| 12 | 金 | ミニ教室【バランスボール】 午前11時～  |
| 14 | 日 | 健康増進室利用講習会 午後1時～  |
| 15 | 月 | 3歳児健診 午後1時～2時<br>場所：谷和原保健福祉センター<br>対象：平成17年10・11月出生児  |
| 16 | 火 | 1歳6カ月児健診 午後1時～2時<br>場所：谷和原保健福祉センター<br>対象：平成19年5・6月出生児   |
| 17 | 水 | ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～<br>3歳児健診 午後1時～2時<br>場所：伊奈保健センター<br>対象：平成17年10・11月出生児  |
| 18 | 木 | 育児相談（予約制） 午前10時～11時30分<br>場所：伊奈保健センター<br>ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～<br>1歳6カ月児健診 午後1時～2時<br>場所：伊奈保健センター<br>対象：平成19年5・6月出生児  |

|    |   |                      |
|----|---|----------------------|
| 19 | 金 | ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ |
| 24 | 水 | ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～  |
| 25 | 木 | ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～  |
| 26 | 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

11月25日(火)～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。

### ◆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