

# 11月保健カレンダー

4	火	健康増進室利用講習会 午前9時～ ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
5	水	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9・10月出生児
6	木	ミニ教室【チューブ運動】 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
7	金	ミニ教室【バランスボール】 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9・10月出生児
8	土	みらい健診①（予約制） 午前6時30分～10時 場所：谷和原保健福祉センター
10	月	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：田宮農研修センター
11	火	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：きらくやますこやか福祉館 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
12	水	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：谷井田コミュニティセンター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
13	木	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：（前半）寺畑ふるさと会館 （後半）小絹コミュニティセンター ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
14	金	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：小絹コミュニティセンター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
15	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
17	月	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7・8月出生児
18	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
19	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～
20	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
21	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7・8月出生児
22	土	パパ・ママ教室（予約制） 午前9時～ 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
23	日	健康増進室利用講習会 午後1時～

25	火	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：谷和原保健福祉センター
26	水	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
27	木	みらい健診② 前半：午前9時30分～11時 後半：午後1時30分～3時 場所：伊奈保健センター ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
28	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 10月22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。

### ◆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