

9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～ 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
4	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
5	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
6	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
8	月	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：青木公民館
9	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
10	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～
11	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～ 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
12	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ 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
17	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～
18	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
19	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
21	日	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 健康増進室利用講習会 午後1時～
24	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 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
25	木	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【チューブ運動】 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5・6月出生児
26	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5・6月出生児
27	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

29	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18年7・8月出生児
30	火	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7・8月出生児 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

<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

8月26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