

7月保健カレンダー

1	火	健康増進室利用講習会 午前9時～
2	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
3	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
4	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
5	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
6	日	みらい健診①(予約制) 午前6時30分～10時 場所：伊奈保健センター
7	月	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：古箆営農研修センター
8	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
9	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
10	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
11	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
13	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
15	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5・6月出生児
16	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 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5・6月出生児
17	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
18	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
22	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
23	水	コアラクッキング教室(要申込) 午前10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～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
24	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3・4月出生児
25	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3・4月出生児

26	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
31	木	親子クッキング教室(要申込) 午前10時～ 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 6月23日(月)～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 肩こり・腰痛教室、チューブ運動教室17人
バランスボール教室14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。

申し込み先・お問い合わせ先

健康増進課(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100