

5月保健カレンダー

8	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
9	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
10	土	健康増進室利用講習会 午後1時～ ひよこ広場 午前10時～11時30分
13	火	場所：谷和原公民館 対象：生後1～12カ月の乳児と保護者
14	水	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～
15	木	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 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
16	金	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 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 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
17	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
18	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
19	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2・3・4月出生児 移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：台営農研修センター
20	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2・3・4月出生児
21	水	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1・2月出生児 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～
22	木	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1・2月出生児 健康増進室利用講習会 午後6時30分～ ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
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	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 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
28	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
31	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

<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 4月28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

★健康増進室の利用時間

- ・火～土曜日：午前9時～午後9時
- ・日 曜 日：午前9時30分～午後8時
- ※月曜日は休室になります。

申し込み先

健康増進課(谷和原保健福祉センター内)
☎25-2100

■献血のお知らせ

皆さまのご協力をお願いします。

期 日：4月30日(木)

時 間：午前9時～正午

午後1時～3時30分

場 所：伊奈保健センター