

# 4月保健カレンダー

5	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
7	月	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：元勘自治会館
8	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館
9	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 健康増進室利用講習会 午前9時～
10	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
11	金	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 場所：谷和原保健福祉センター
		ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
12	土	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
14	月	3歳児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成17年2・3月生
		1歳6ヵ月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年9・10月生
16	水	3歳児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成17年2・3月生
		ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
17	木	育児相談(予約制) 午前10時～11時30分 場所：伊奈保健センター
		1歳6ヵ月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成18年9・10月生
		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～
18	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
20	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
23	水	ポリオ予防接種 午後1時15分～2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～
24	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
25	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 3月24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 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 ☎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 3月28日(金)

<午前の部>時間：午前9時～正午

場所：谷和原庁舎

<午後の部>時間：午後1時30分～4時

場所：小絹コミュニティセンター

○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