

3月保健カレンダー

1	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
3	月	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17年11・12・平成18年1月生
4	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
5	水	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：みらい平陽光台集会所 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
6	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
7	金	離乳食教室(予約制) ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50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～
8	土	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
11	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館 育児相談(予約制) 午前9時～11時30分 場所：谷和原保健福祉センター
12	水	3～4か月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年11・12月生 健康増進室利用講習会 午後6時30分～ ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
13	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
14	金	3～4か月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年11・12月生 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
16	日	健康増進室利用講習会 午後6時～
19	水	肝炎ウイルス検診(予約制) 場所：谷和原保健福祉センター 午前10時～10時30分 伊奈保健センター 午後1時30分～2時
20	木	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
21	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
25	火	健康相談(予約制) 午前9時～10時30分 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～ 場所：伊奈保健センター

26	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
27	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
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 2月25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。

申し込み先 健康増進課 ☎25-2100

★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。

春季全国火災

予防運動

『火は見ている あなたが離れるその時を』

3月1日(出)～7日(金)は、春季全国火災予防運動です。

次の習慣と対策を念頭に置いて火災を未然に防ぎましょう。

☆3つの習慣

- ・寝たばこは、やめましょう
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた場所で使用しましょう
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう

☆4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう
- ・寝具や衣類から火災を防ぐために、燃えにくい製品(防災品)を使用しましょう
- ・火災を小さいうちに消すために消火器などを用意しましょう
- ・お年寄りや身体の不自由な人たちを守るために、近所の協力体制をつくりましょう

◆問い合わせ先

※病院・医療機関の案内：常総広域消防本部司令課

☎23-0119

※火災・緊急・災害などの情報(音声アナウンス)

☎22-0119