

平成20年1月保健カレンダー

5	土	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
9	水	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：きらくやますこやか福祉館 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
10	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
11	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
12	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
15	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 健康増進室利用講習会 午前9時30分～
16	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
17	木	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【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6時～
22	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
23	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
24	木	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9・10月生 健康増進室利用講習会 午後1時30分～ 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～
26	土	婦人科検診（予約制） 正午～ 場所：伊奈保健センター
29	火	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9・10月生
30	水	成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～

31	木	成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
----	---	--

<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。☎25-2100
- 申 込 日 月～金曜日（土・日・祝日を除く）の午前8時30分～午後5時15分（12月26日(水)～）

※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）

- 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（増進室利用料として）
- ☆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、12月29日(土)～平成20年1月3日(木)は休室になります。



◆申し込み・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

- 申込期限 平成20年1月11日(金)
- 費用 一人 200円
- 定員 20人（申し込み多数の場合は、抽選）
- メニュー
▼鶏ささ身と梅干しの牛乳ごはん
▼じゃがいものみそ汁
▼ひりょうず
▼豚バラ肉のカレー煮

健康なからだは、食事から
ヘルシークッキング教室
市生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。