

# 12月保健カレンダー

2	日	健康増進室利用講習会 午後1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8・9・10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：北袋集落センター ポリオ 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：生後3か月～7歳6か月未満 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
6	木	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16年10・11月生 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
7	金	1歳6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18年5・6月生 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6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	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：谷和原保健福祉センター 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～
13	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
14	金	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16年10・11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 午前9時30分～
17	月	1歳6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18年5・6月生
19	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～

20	木	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	火	健康相談（予約制） 午前9時～10時30分 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。☎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（11月26日（月）～）

## ※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。

## ★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。

## 献血のお知らせ

皆様のご協力をお願いします。

期日＝12月14日（金）

〈午前の部〉時間＝午前10時～正午

場所＝カスミみらい平店

〈午後の部〉時間＝午後1時30分～3時30分

場所＝ビッグドラッグ板橋店

