

# 10月保健カレンダー

1	月	
2	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
3	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
4	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
5	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：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～
6	土	
7	日	
8	月	
9	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
10	水	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8・9月生 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1時30分～
11	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
12	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3・4月生 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
13	土	
14	日	健康増進室利用講習会 午後6時～
15	月	
16	火	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：豊体公民館
17	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
18	木	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8・9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～
19	金	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3・4月生 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
20	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～ 婦人科検診(予約制) 正午～ 場所：伊奈保健センター
21	日	
22	月	
23	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 ポリオ 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：生後3か月～7歳6か月未満

24	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
25	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
26	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
27	土	
28	日	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
29	月	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：台宮農研修センター
30	火	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：きらくやますこやか福祉館
31	水	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：狸穴自治会館(午前) 場所：中原集落センター(午後) ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10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。当日、予約なしで来られた場合は、講習会の受講をお断りさせていただくことがあります。必ず事前に予約をしてください。

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。申込は本人、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(9月25日(火)～)

### ※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。