

# 7月保健カレンダー

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
5	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
6	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～
7	土	健康増進室利用講習会 午後6時30分～
8	日	総合健診(予約制) 午前6時30分～ 場所：谷和原保健福祉センター
9	月	
10	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館 対象：生後1～12か月の乳児と保育者 育児相談(予約制) 午前9時～ 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～
11	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
12	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
13	金	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：西ノ台倶楽部 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
14	土	
15	日	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
16	月	
17	火	
18	水	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～
19	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
20	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
21	土	
22	日	総合健診(予約制) 午前6時30分～ 場所：伊奈保健センター
23	月	
24	火	健康相談 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
25	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～

26	木	3～4ヶ月児健診 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3・4月出生児 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～
27	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
28	土	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
29	日	
30	月	婦人科検診(予約制) 正午～ 場所：伊奈保健センター
31	火	3～4ヶ月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年3・4月出生児

## <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。

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 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(6月25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。

▶日々、多くの利用者が賑わっています。(健康増進室)



### ★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～午後8時
- ※月曜日は休室になります。