

5月保健カレンダー

1	火	移動健康相談 午前9時30分～ 場所：谷和原公民館谷原分館
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	育児相談 午前9時～11時30分 場所：谷和原保健福祉センター 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か月の乳児と保護者 健康増進室利用講習会 午前9時30分～
9	水	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：中原集落センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
10	木	総合健診（予約制） 午前6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～
11	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～
12	土	マタニティ教室（予約制） 午前10時～正午 場所：伊奈保健センター 健康増進室利用講習会 午後1時30分～
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	マタニティ教室（予約制） 午前9時～正午 場所：谷和原保健福祉センター 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～
17	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
18	金	婦人科検診（予約制） 午後0時～ 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～
19	土	
20	日	健康増進室利用講習会 午後6時～
21	月	
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	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1・2月出生児 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
24	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	金	総合健診（予約制） 午前6時30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～
26	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
27	日	
28	月	
29	火	2歳児歯科健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成17年2・3・4月出生児
30	水	
31	木	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1・2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 講習会を受講された方
- 使 用 料 100円（免除制度あり）

※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（4月23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

☆詳しくは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～午後8時
- ※月曜日は休室になります。

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