

4月保健カレンダー

| | | |
|----|---|---|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | |
| 3 | 火 | |
| 4 | 水 | 移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：狸穴公民館 |
| 5 | 木 | |
| 6 | 金 | |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | 健康増進室利用講習会 午後1時30分～ |
| 9 | 月 | |
| 10 | 火 | 育児相談(予約制) 午前9時～ 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か月の乳児と保育者 健康増進室利用講習会 午前9時30分～ |
| 11 | 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2・3月出生児 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 | 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17年9・10月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ |
| 14 | 土 | 総合健診(予約制) 午前6時30分～ 場所：伊奈保健センター 健康増進室利用講習会 午後6時30分～ |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | ポリオ予防接種 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 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 | 離乳食教室(予約制) 前半：午前10時～ 後半：午前11時～ 場所：谷和原保健福祉センター ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～ |
| 20 | 金 | 3歳児健診(予約制) 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成16年2・3月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | 健康増進室利用講習会 午前9時30分～ |
| 23 | 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17年9・10月出生児 |
| 24 | 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 |
| 25 | 水 | ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～ |

| | | |
|----|---|--|
| 26 | 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～ |
| 27 | 金 | ミニ教室【バランスボール】 午前11時～ |
| 28 | 土 | |
| 29 | 日 | |
| 30 | 月 | |

<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(3月19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15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