

3月保健カレンダー

1	木	移動健康相談 午前9時30分～ 場所：谷和原公民館谷原分館 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
2	金	2歳児歯科健診 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：平成16年11・12月、 平成17年1月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
3	土	
4	日	健康増進室利用講習会 午後6時～
5	月	
6	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
7	水	離乳食教室（予約制） 前半：午前10時～ 後半：午前11時 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
8	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
9	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	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～
15	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
16	金	3～4か月児健診 午後1時～ 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年11・12月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
17	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
18	日	
19	月	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～ 場所：谷和原保健福祉センター 対象：生後1～12か月の乳児と保育者
20	火	
21	水	
22	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～
23	金	3～4か月児健診 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：平成18年11・12月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
24	土	
25	日	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
26	月	
27	火	健康相談（予約制） 午前9時～ 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
28	水	

29	木	
30	金	
31	土	

<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（2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

