

平成19年1月保健カレンダー

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
8	月	
9	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
10	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～
11	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
12	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
13	土	
14	日	
15	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
16	火	移動健康相談 午前9時30分～ 場所：きらくやますこやか福祉館
17	水	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6時30分～
18	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
19	金	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～
21	日	
22	月	
23	火	健康相談（予約制） 午前9時～ 場所：谷和原保健福祉センター こころの健康相談（予約制） 午後1時30分～ 場所：谷和原保健福祉センター
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～ 健康増進室利用講習会 午後1時30分～
26	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9・10月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
27	土	未受診者健診 ①午前9時30分～ ②午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター

28	日	未受診者健診 ①午前9時30分～ ②午後1時30分～ 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～
29	月	
30	火	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9・10月出生児
31	水	成人歯科検診（予約制） 午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター 対象：18歳以上の方

<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（12月20日㈫～）

※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）
- ☆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