

# 12月保健カレンダー

1	金	
2	土	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
3	日	
4	月	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8・9・10月出生児
5	火	ポリオ（生ワクチン） 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：生後3か月～90か月未満 健康増進室利用講習会 午前9時30分～
6	水	離乳食教室（予約制） ①午前10時～ ②午後11時～ 場所：谷和原保健福祉センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
7	木	移動健康相談 午前9時30分～ 場所：谷和原公民館福岡分館 3歳児健診 午後1時～ 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成15年10・11月出生児 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
8	金	1歳6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17年5・6月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
9	土	
10	日	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
11	月	
12	火	
13	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～
14	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
15	金	3歳児健診 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：平成15年10・11月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
16	土	健康増進室利用講習会 午後6時30分～
17	日	
18	月	1歳6か月児健診 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：平成17年5・6月出生児
19	火	
20	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
21	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～
22	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
23	土	
24	日	

25	月	育児相談（予約制） 午前9時～ 場所：伊奈保健センター ひよこ広場 午前10時～ 場所：伊奈保健センター 対象：1～12か月の乳児と保育者
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

## <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（11月20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）  
☆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