

# 11月保健カレンダー

1	水	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：総合運動公園研修道場 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
2	木	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：谷井田コミュニティセンター 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～
3	金	
4	土	
5	日	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
6	月	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：狸穴自治会館（午前）、 谷和原公民館谷原分館（午後）
7	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
8	水	移動健康相談 午前9時30分～ 場所：下島公民館 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
9	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
10	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：きらくやますこやか福祉館
15	水	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：青木公民館（午前）、 旧JAみなみ三島支所（午後） 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
16	木	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：小絹コミュニティセンター
17	金	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：小絹コミュニティセンター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
18	土	健康増進室利用講習会 午後6時30分～
19	日	
20	月	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：谷和原保健福祉センター
21	火	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター
22	水	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
23	木	
24	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
25	土	
26	日	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
27	月	三～四か月児健診 午後1時～ 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年7・8月出生児

28	火	健康相談 午前9時～ 場所：伊奈保健センター こころの健康相談 午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター
29	水	二歳児歯科健診 午後1時～ 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成16年8・9・10月出生児 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
30	木	三～四か月児健診 午後1時～ 場所：伊奈保健センター 対象：平成18年7・8月出生児 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～

## ＜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（10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