

10月保健カレンダー

1	日	
2	月	
3	火	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
4	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
5	木	移動健康相談 時間：午前9時30分～11時30分 場所：戸茂公民館 ポリオ予防接種（生ワクチン） 場所：谷和原保健福祉センター 対象：生後3か月～7歳6か月未満 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
6	金	3歳児健診 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成15年8・9月出生児 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
7	土	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
8	日	
9	月	
10	火	
11	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～
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 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～
14	土	
15	日	
16	月	成人歯科検診（予約制） 場所：谷和原保健福祉センター 育児相談（予約制） 場所：伊奈保健センター ひよこ広場 場所：伊奈保健センター 対象：生後1～12か月の乳児とその保育者
17	火	成人歯科検診（予約制） 場所：伊奈保健センター 離乳食教室（予約制） 場所：谷和原保健福祉センター
18	水	成人歯科検診（予約制） 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
19	木	3歳児健診 場所：伊奈保健センター 対象：平成15年8・9月出生児 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～
20	金	1歳6か月児健診 場所：伊奈保健センター 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～

21	土	婦人科検診
22	日	健康増進室利用講習会 午後6時～
23	月	
24	火	健康相談（予約制） 場所：伊奈保健センター こころの健康相談（予約制） 場所：伊奈保健センター
25	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
26	木	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	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
29	日	
30	月	基本健診 場所：台営農研修センター
31	火	基本健診 場所：谷和原公民館十和分館

<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（9月25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