

9月保健カレンダー

1	金	ミニ教室【バランスボール】(予約制) ※1 時間：午前11時～11時30分
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午前9時30分～
6	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】(予約制) ※1 時間：午前10時～10時40分
7	木	移動健康相談 時間：午前9時30分～11時30分 場所：谷和原公民館十和分館 ミニ教室【チューブ運動】(予約制) ※1 時間：午後7時30分～8時
8	金	ミニ教室【バランスボール】(予約制) ※1 時間：午前11時～11時30分
9	土	総合健診 場所：谷和原保健福祉センター
10	日	健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午後1時30分～
11	月	
12	火	
13	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】(予約制) ※1 時間：午前10時～10時40分 健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午後6時30分～
14	木	ミニ教室【チューブ運動】(予約制) ※1 時間：午後7時30分～8時
15	金	婦人科検診 場所：伊奈保健センター ミニ教室【バランスボール】(予約制) ※1 時間：午前11時～11時30分
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】(予約制) ※1 時間：午前10時～10時40分
21	木	3～4か月児健診 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年5・6月出生児 ミニ教室【チューブ運動】(予約制) ※1 時間：午後7時30分～8時 健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午後1時30分～
22	金	離乳食教室(予約制) 場所：伊奈保健センター ミニ教室【バランスボール】(予約制) ※1 時間：午前11時～11時30分
23	土	

24	日	健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午前9時30分～
25	月	育児相談(予約制) 場所：谷和原保健福祉センター ひよこ広場 時間：午前10時～11時30分 場所：谷和原保健福祉センター 対象：生後1～12か月の乳児とその保護者
26	火	健康相談(予約制) 場所：谷和原保健福祉センター こころの健康相談(予約制) 場所：谷和原保健福祉センター
27	水	3～4か月児健診 場所：伊奈保健センター 対象：平成18年5・6月出生児 ミニ教室【肩こり・腰痛】(予約制) ※1 時間：午前10時～10時40分
28	木	ミニ教室【チューブ運動】(予約制) ※1 時間：午後7時30分～8時
29	金	
30	土	総合健診 場所：伊奈保健センター 健康増進室利用講習会(予約制) ※2 時間：午後6時30分～

※1<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。(各日定員15人・先着順)

- 場 所 谷和原保健福祉センター
- 申込開始日 8月21日(月)～
- 参加費 100円(健康増進室利用料として)

※2<健康増進室利用講習会について>

「運動機器の取り扱い方やトレーニング方法」についての講習会を次のとおり開催します。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。(講習時間は、1時間30分から2時間くらいです。)

- 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
- 場 所 谷和原保健福祉センター
- 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。
- 申込開始日 8月21日(月)～

★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