

7月保健カレンダー

1	土	
2	日	総合健診 場所：谷和原保健福祉センター
3	月	
4	火	ミニ教室【ストレッチ&ヨガ】（予約制） 場所：谷和原保健福祉センター
5	水	ミニ教室【チューブ運動】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
6	木	移動健康相談 時間：午前9時30分～11時30分 場所：下小目公民館
7	金	ミニ教室【バランスボール】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
8	土	
9	日	総合健診 場所：伊奈保健センター
10	月	
11	火	離乳食教室（予約制） 場所：伊奈保健センター ミニ教室【ストレッチ&ヨガ】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
12	水	ミニ教室【チューブ運動】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
13	木	
14	金	健康増進室利用講習（予約制） 場所：谷和原保健福祉センター ミニ教室【バランスボール】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	ミニ教室【チューブ運動】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
20	木	
21	金	ミニ教室【バランスボール】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
22	土	
23	日	健康増進室利用講習（予約制） 場所：谷和原保健福祉センター
24	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育者
25	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

26	水	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3・4月出生児 ミニ教室【チューブ運動】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
27	木	
28	金	3～4か月児健診 場所：伊奈保健センター 対象：平成18年3・4月出生児 ミニ教室【バランスボール】（予約制）※ 場所：谷和原保健福祉センター
29	土	
30	日	
31	月	

※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。

<健康増進室の利用について>

谷和原保健福祉センター健康増進室を安全に利用していただくため、「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。

講習会期日	時間
7月14日(金)	午前9時30分～、午後1時30分～、 午後6時30分～
23日(日)	午前9時30分～、午後1時30分～、 午後6時00分～
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
- 申込方法
谷和原保健福祉センター内健康増進課で電話、または窓口で直接お申し込みください。

★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