

健康増進室スケジュール【4月】

【健康増進室】

- 火～金…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 土日祝…午前9時～午後4時30分
- 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※利用券10枚をまとめてお求めになると回数券（11回分）の利用ができます。
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	9日(金)	午後1時
	17日(土)	午後1時
	25日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。
- 定員＝各日5人（予約制） ●受講料＝無料
- 申込方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）
肩こり・腰痛体操	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)
バランスボール	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)
ダンベル運動	8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)
リズム運動	9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金)

- 対象者＝健康増進室利用証の交付を受けている方
- 定員＝各日10人
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申込方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。
- ※各教室、1回まで。
- ※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。
- ◎申込受付開始日：3月11日(木)
- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

介護予防カレンダー【3月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

○地域体操クラブ

シルバリーハビリティ体操指導士によるいきいきヘルス体操

会 場	実施日（時間：午前10時～11時）
青木自治会館	第1～4月曜日
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日
谷和原公民館	第1～4火曜日
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日
西ノ台倶楽部	第1～4水曜日
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	第1～4金曜日
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日

新型コロナウイルスの影響により、2月末まで、休止しています。
3月以降の開催についてはお問い合わせください。

※初めてご参加の方は、必ずお問い合わせください。

健 けんこう 康

calendar

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

子どもの健診・教室【3月】

○会場：保健福祉センター 健診・教室はすべて予約制

事業名	期 日	備 考
3～4か月児健診	中止 ※対象者には別途お知らせしています。	
1歳6か月児健診	11日(木)	令和元年6～8月生
	16日(火)	
2歳児歯科健診	中止 ※対象者には別途お知らせしています。	
3歳児健診	10日(水)	平成29年8、9月生
	17日(水)	
のびのび教室	5日(金)	対象：令和2年2月生 (個別相談になります)
離乳食教室	4日(木) 午後1時～3時30分 (1組30分)	対象：5か月～12か月児 (個別相談になります)
ひよこ広場	19日(金) 予約開始日：3月1日(月) 前半：午前9時15分～10時15分 後半：午前10時30分～11時30分	対象：1か月～12か月児 場所：保健福祉センター ※会場は予約後にお知らせします
パパママ教室	13日(土)	申込期限：3月12日(金)

健康相談

【移動健康相談（予約不要）】

- 日 時 3月9日(火) 午前9時30分～11時
- 場 所 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館

【こころの健康相談（予約制）】

- 日 時 3月19日(金) 午後2時～3時30分
- 場 所 保健福祉センター

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳代前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※申し込み制となります。電話でお問い合わせください。

実施日	時間	会場	定員
毎週木曜日	午前10時～11時30分	伊奈公民館	各会場 35名
	午後1時～2時30分		

※令和3年3月から、会場の都合により、午前の教室も伊奈公民館で実施します。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、休講となることや休講日が変更となることがあります。開催の有無は介護福祉課へお問い合わせください。