健康（けんこう）カレンダー -calendar-

問 健康増進課（保健福祉センター内）☎0297 - 25 - 2100

健康増進室スケジュール【５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】

	期　日	開始時間
講習日時（１時間程度）	７日㈮	午後６時30分
	15日㈯	午後１時
	23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	４日㈫　11日㈫　18日㈫　25日㈫
バランスボール	５日㈬　12日㈬　19日㈬　26日㈬
ダンベル運動	６日㈭　13日㈭　20日㈭　27日㈭
リズム運動	７日㈮　14日㈮　21日㈮　28日㈮

●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：４月８日㈭
●受付時間＝午前８時30分～午後５時15分（土・日・祝日を除く）

子どもの健診・教室【４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
１歳６か月児健診	22日㈭	令和元年９月生
３歳５か月児健診	14日㈬	平成29年10月生
離乳食教室	15日㈭ 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）

★令和3年度の「3～4か月児健診」「2歳6か月児歯科検診」は、医療機関での個別健診になります。対象者の方には、受診票を個別に郵送します。

事業名	対象	期　日	備　考
すくすく広場	１か月～１歳６か月児まで	13日㈫ 午前10時～11時30分	小絹児童館内子育て支援室
		26日㈪ 午前10時～11時30分	谷原分館（キラキラ）

介護予防カレンダー【４月】

問 伊奈庁舎介護福祉課　（内線 4305）

○地域体操クラブ
シルバーリハビリ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	新型コロナウイルスの影響により、３月末まで、休止しています。 ４月以降の開催についてはお問い合わせください。
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　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	
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	

※初めてご参加の方は、必ずお問い合わせください。

○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
毎週木曜日	午前	伊奈公民館
	午後	

※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、よろしくお願いします。

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。