

健康増進室スケジュール【6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
	4日(金)	午後1時
	12日(土)	午後1時
	20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	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)
バランスボール	2日(水)	9日(水)	16日(水)	23日(水)
ダンベル運動	3日(木)	10日(木)	17日(木)	24日(木)
リズム運動	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25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：5月13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)

健康 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【5月】

○会場：保健福祉センター

事業名	期 日	備 考
1歳6か月児健診	18日(火)	令和元年10月生
3歳5か月児健診	12日(水)	平成29年11月生
離乳食教室 ※予約制	11日(火) 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、新型コロナウイルス感染症対策のため、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	17日(月) 午前10時～11時30分	場所： ルンビニー学園
		25日(火) 午前10時～11時30分	場所：富士見ヶ 丘認定こども園
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	妊娠中の方 やその家族	27日(木)	申し込み期間： ～5月26日(水)

健康相談

【こころの健康相談（予約制）】

■ 日 時 5月21日(金) 午後2時～3時30分

■ 場 所 保健福祉センター

お電話またはQRコードからお申し込みください。



介護予防カレンダー【5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	10日 17日 24日
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日	10日 24日
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日	11日 18日 25日
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日	11日 18日 25日
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日	13日 20日 27日
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日	13日 20日 27日
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日	6日 13日 20日 27日
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日	7日 14日 21日 28日
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日	7日 14日 21日 28日
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日	7日 21日
谷原公民館、西ノ台倶楽部、カスミ富士見ヶ丘店	中止	

※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。