

健康増進室スケジュール【10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
	5日(火)	午後1時
	16日(土)	午後1時
	24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。
- ※市外在住で本市に在勤・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
- 申し込み方法＝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	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
バランスボール	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
ダンベル運動	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
リズム運動	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22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）
- 申し込み方法＝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：9月9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【9月】

☎ 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	6日 13日 27日
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日	13日 27日
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日	7日 14日 28日
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日	7日 14日 21日 28日
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日	2日 9日 16日
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日	2日 9日 16日
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日	2日 9日 16日
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日	3日 10日 17日 24日
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日	3日 10日 17日 24日
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日	3日 17日
谷和原公民館、カスミ富士見ヶ丘店	中止	

○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

- ▶実施日：毎週木曜日
- ▶会場：伊奈公民館

※申し込み制となります。電話でお問い合わせください。

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。

健 けんこう 康

カ レ ン ダ ー

- 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【9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	7日(火)	令和2年2月生
3歳5か月児健診	1日(火)	平成30年3月生
離乳食教室 ※予約制	2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)
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	4日(土)	※定員になりました。

★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(金)	場所：おひさま
		午前10時～11時30分	
		30日(木)	場所：小絹児童館
		午前10時～11時30分	

各種健康相談

移動健康相談（予約不要）

- 日時：9月14日(火) 午前9時30分～11時
- 場所：谷井田コミュニティセンター

.....
こころの健康相談（予約制）

- 日時：9月17日(金) 午後2時～ 1組30分
- 場所：保健福祉センター