

## 健康増進室スケジュール【12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
	7日(火)	午後1時
	18日(土)	午後1時
	26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	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
バランスボール	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)
ダンベル運動	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)
リズム運動	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24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：11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【11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	1日 8日 15日 22日 月曜日
内宿公民館(筒戸)	8日 22日 月曜日
みらい平コミュニティセンター	2日 9日 16日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	2日 9日 16日 火曜日
板橋コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	4日 11日 18日 25日 木曜日
きらくやま すこやか福祉館	5日 12日 19日 26日 金曜日
小絹コミュニティセンター	5日 12日 19日 26日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	5日 19日 金曜日
谷和原公民館、カスミ富士見ヶ丘店	休講

※初めてご参加の方は電話でお問い合わせください。

# 健 けんこう 康

カ レ ン ダ ー  
- calendar -

問 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【11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	9日(火)	令和2年4月生
3歳5か月児健診	10日(水)	平成30年5月生
離乳食教室 ※予約制	11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	16日(火)	申込期限： 11月15日(月)

★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	会 場
すくすく広場	1か月～ 1歳6か月 児まで	18日(木) 午前10時～11時30分	ひなた保育園
		26日(金) 午前10時～11時30分	BLOOM(みらい 平市民センター)

## 各種健康相談

移動健康相談（予約不要）

■日時：11月25日(木) 午前9時30分～11時

■場所：小絹コミュニティセンター

### ○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

▶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。

### ○知って納得やって満足 お手軽「出前講座」

介護予防に関する講話や実技を行います。いつまでも元気である秘訣を知り、いきいき生活を送りましょう！

日 時	場 所	内 容
29日(月) 午前10時～11時	青木自治会館	歯科衛生士
30日(火) 午前10時～11時	みらい平 コミュニティセンター	講話

新型コロナウイルス感染症の影響により、休講となることや実施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。