

# 健康カレンダー

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

※下記の「子どもの健診・教室」は、4月1日から問い合わせ先が「おやこ・まるまるサポートセンター」になります。☎ 0297 - 44 - 8822

## 子どもの健診・教室【4月】

▶会場：保健福祉センター

事業名	期日	備考
3～4か月児健診	19日(水)	対象： 令和4年12月生
1歳6か月児健診	12日(水)	対象： 令和3年9月生
2歳3か月児歯科健診	11日(火)	対象：令和2年11月1日～12月8日生
3歳5か月児健診	13日(木)	対象： 令和元年10月生
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	22日(土)	申込期限： 21日(金)午後1時まで

事業名	期日	会場	備考
離乳食教室 (スタート編) ※予約制	17日(月) 午前10時～11時	市民活動まちづくりセンター (みらい平市民センター3階)	対象： 令和4年11月生
離乳食教室 (個別相談) ※予約制	17日(月) 午後1時～3時30分 (1組30分)		対象： 離乳食を食べている お子さんとその保護者
すくすく広場	14日(金) 午前10時～11時30分	小絹児童館内 子育て支援室	対象： 1か月～1歳6か月児
	24日(月) 午前10時～11時30分	認定こども園ルンビニー学園 るるんみらい	

## 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

講習日時 (1時間程度)	期日	開始時間
	12日(金)	午後6時30分
	20日(土) 28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、指定難病特定医療費受給者証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	実施日（午前11時～正午）
肩こり・腰痛体操	2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)
バランスボール	3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)
ダンベル運動	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
リズム運動	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26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：4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）

## 介護予防カレンダー【4月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課

### ■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など

会場	実施日（午前10時～11時）
青木自治会館	3日 10日 17日 24日 月曜日
内宿公民館（筒戸）	10日 24日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	4日 11日 18日 25日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	4日 11日 18日 25日 火曜日
西ノ台倶楽部	5日 12日 19日 26日 水曜日
板橋コミュニティセンター	6日 13日 20日 27日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	6日 13日 20日 27日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	6日 13日 20日 27日 木曜日
きらくやま すこやか福祉館	7日 14日 21日 28日 金曜日
小絹コミュニティセンター	7日 14日 21日 28日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	7日 14日 21日 28日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	7日 21日 金曜日
谷和原公民館	休講

※参加ご希望の方は、実施日に直接会場までお越しください。

### ■すこやか貯筋教室

65～70歳代前半の方を対象とした、筋力アップのためのやきつめの運動

▶実施日：毎週木曜日

▶会場：伊奈公民館

※申込制となります。お電話でお問い合わせください。

### ■あたまの健康チェック<sup>®</sup>

約10分間の対話式認知機能テストです。現在の認知機能を確認して自身の生活習慣を振り返りましょう。※認知症の有無や症状を評価するための検査（認知症の検査）ではありません。

▶実施日時：4月18日(火)午前9時～正午、4月26日(水)午後1時～4時

▶対象者：認知症の診断を受けていない40歳以上の市民の方

▶会場：伊奈庁舎内

▶費用：無料

※30分ごとの予約制となります。お電話または介護福祉課窓口にて各日程の前日までにお申し込みください。