

健康カレンダー

健康増進室【7月】 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【6月】

問 おやこ・まるまるサポートセンター
(みらい平市民センター内)
☎ 0297 - 44 - 8822

事業名	期日	会場	備考
3～4か月児健診	21日(水)	保健福祉センター	対象： 令和5年2月生
1歳6か月児健診	20日(火)		対象： 令和3年11月生
2歳3か月児歯科健診	15日(木)		対象：令和3年1月16日 ～令和3年2月28日生
3歳5か月児健診	14日(水)		対象： 令和元年12月生

事業名	期日	会場	備考
離乳食教室 (スタート編) ※予約制	5日(月) 午前10時 ～11時15分	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5年1月生
離乳食教室 (個別相談) ※予約制	5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
マタニティ 教室 ハローベビー ※予約制	10日(土)	きらくやま子育て支援室 こどもひろば	対象： 妊娠中の方、そのパート ナー (お一人での参加も 可能です)
すくすく広場	13日(火) 午前10時 ～11時30分	ひなた保育園やわら 子育て支援室ぼかぼか	対象： 1か月～1歳6か月児
	30日(金) 午前10時 ～11時30分	子育て支援室おひさま (みらい平コミュニティ センター supported by 成島 建設1階多目的室)	



▶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(金)	午後6時30分
	15日(土) 23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	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)
バランスボール	5日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)
ダンベル運動	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)
リズム運動	7日(金)	14日(金)	21日(金)	28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：6月8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【6月】

問 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など

会場	実施日(午前10時～11時)
青木自治会館	5日 12日 19日 26日 月曜日
内宿公民館(筒戸)	12日 26日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	6日 13日 20日 27日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	6日 13日 20日 27日 火曜日
西ノ台倶楽部	7日 14日 21日 28日 水曜日
板橋コミュニティセンター	1日 8日 15日 22日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	1日 8日 15日 22日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	1日 8日 15日 22日 木曜日
きらくやま すこやか福祉館	2日 9日 16日 23日 金曜日
小絹コミュニティセンター	2日 9日 16日 23日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	2日 9日 16日 23日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	2日 16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。

※下線部の日は、医療専門職の講話や健康相談を実施します。

■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[®]

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：6月21日(水)午前9時～正午、29日(木)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。