

子どもの健診・教室【3月】

☎ およこ・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 | 12日(火) | 保健福祉センター | 対象：令和5年11月生 |
| 1歳6か月児健診 | 13日(水) | | 対象：令和4年8月生 |
| 2歳3か月児歯科健診 | 6日(水) | | 対象：令和3年11月生 |
| 3歳5か月児健診 | 7日(木) | | 対象：令和2年9月生 |

| 事業名 | 日時 | 会場 | 備考 |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 離乳食教室 (スタート編) ※予約制 | 4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10月生 |
| 離乳食教室 (個別相談) ※予約制 | 4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 | 5日(火) 午前10時 ～11時30分 | ひなた保育園やわら 子育て支援室ばかぼか | 対象：1か月～1歳6 か月児 |
| | 18日(月) 午前9時 30分～11時30分 | 子育て支援室 BLOOM | |
| マタニティ教室 ハローベビー ※予約制 | 9日(土) 午前9時 30分～正午 | 保健福祉センター | 対象：妊娠中の方とそ のパートナー (お一人 での参加も可能です) |

各種健康相談【3月】

☎ 健康増進課 (保健福祉センター内)
☎ 0297 - 25 - 2100

■こころの健康相談 (予約制)

▶日時：3月15日(金) 午後2時～4時 (1組30分)

▶場所：保健福祉センター

※お申し込みは、電話またはメールフォームから



■移動健康相談 (予約不要)

▶日時：3月7日(木) 午前9時30分～11時

▶場所：小絹コミュニティセンター

介護予防カレンダー【3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30分) |
|-------------------------------------|--------------------|
| 青木自治会館 | 4日 11日 18日 25日 月曜日 |
| 内宿公民館 (筒戸) | 11日 25日 月曜日 |
| みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 | 5日 12日 19日 26日 火曜日 |
| 谷和原公民館 谷原分館 | 5日 12日 19日 26日 火曜日 |
| 西ノ台集会所 | 6日 13日 27日 水曜日 |
| 板橋コミュニティセンター | 7日 14日 21日 28日 木曜日 |
| 谷井田コミュニティセンター | 7日 14日 21日 28日 木曜日 |
| 谷和原公民館 福岡分館 | 7日 14日 21日 28日 木曜日 |
| きらくやま すこやか福祉館 | 1日 8日 15日 22日 金曜日 |
| 小絹コミュニティセンター | 1日 8日 15日 22日 金曜日 |
| カスミ富士見ヶ丘店 | 1日 8日 15日 22日 金曜日 |
| 谷和原公民館 十和分館 | 1日 15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。

※きらくやま すこやか福祉館会場は3月末で終了します。

健康増進室【4月】

☎ 健康増進課 (保健福祉センター内)
☎ 0297 - 25 - 2100

▶火～金：午前9時～午後8時30分 (月曜日休業)

▶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、最初に「健康増進室利用講習会(無料)」を受けてください。

■健康増進室利用講習会 (毎時00分、30分に実施)

| 実施日 | 時間 |
|--------|-----------------|
| 火～金曜日 | 午前9時30分～午後7時30分 |
| 土・日・祝日 | 午前9時30分～午後3時30分 |

▶対象：市内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く)

▶持ち物：室内用運動靴、住所・年齢を確認できる、運転免許証などの公的証明書 (証明書がないと受講できません)

※市外在住で本市に在勤・在学の方は、会社の身分証明書や生徒手帳などをご持参ください。

※障害者手帳、療育手帳、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。

▶申込方法：受講希望の実施日・時間内に健康増進室へお越しください。

■運動教室 (受講料：200円 ※年齢などにより減額制度あり)

| 教室名 | 実施日 (午前11時～正午) |
|----------|--------------------|
| 肩こり・腰痛体操 | 2日 9日 16日 23日 火曜日 |
| バランスボール | 3日 10日 17日 24日 水曜日 |
| ダンベル運動 | 4日 11日 18日 25日 木曜日 |
| リズム運動 | 5日 12日 19日 26日 金曜日 |

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶定員：各日15人

▶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：3月14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)

■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：3月14日(木) 午後1時～4時、19日(火) 午前9時～正午

▶対象：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実施日の前日までにお申し込みください。