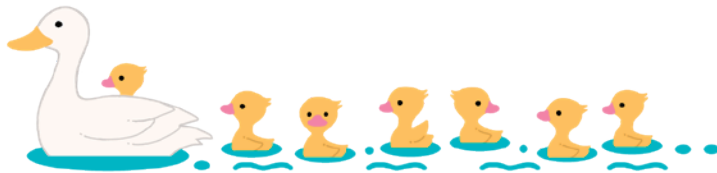


子どもの 健診・教室【4月】

☎ 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 | 24日(水) | 保健福祉センター | 対象：令和5年12月生 |
| 1歳6か月児健診 | 17日(水) | | 対象：令和4年9月生 |
| 2歳3か月児歯科健診 | 3日(水) | | 対象：令和3年12月生 |
| 3歳5か月児健診 | 2日(火) | | 対象：令和2年10月生 |

| 事業名 | 日時 | 会場 | 備考 |
|---------------------------|--|--|---|
| 離乳食初期 スタート教室 ※予約制 | 8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：4～5か月児の 保護者 |
| 離乳食中期 もぐもぐ教室 ※予約制 | 10日(水) 午前10時 ～11時 | 子育て支援室BLOOM (みらい平市民センター 2階) | 対象：7～9か月児の 保護者 (2回食を始め ている方) |
| すくすく広場 | 16日(火) 午前10 時～11時30分 25日(水) 午前10 時～11時30分 | 小絹児童館内子育て支援室 認定子ども園ルンビニー 学園るんるんみらい | 対象：1か月～1歳6 か月児 |
| マタニティ教室 ハローベビー ※予約制 | 20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) |
| 1歳 わくわく教室 | 23日(火) 午前10 時～11時30分 | 子育て支援室 BLOOM (みらい平市民センター 2階) | 対象：令和5年4月生 まれの子どもと保護者 |



健康増進室【5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、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。

▶受講方法：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 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 火曜日 |
| バランスボール | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 水曜日 |
| ダンベル運動 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 木曜日 |
| リズム運動 | 3日 | 10日 | 17日 | 24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：4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【4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 | 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 supported by 成島建設 | 2日 9日 16日 23日 火曜日 |
| 谷和原公民館 | 2日 9日 16日 23日 火曜日 |
| 谷和原公民館 谷原分館 | 2日 9日 16日 23日 火曜日 |
| 西ノ台集会所 | 3日 10日 17日 24日 水曜日 |
| 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 |
| 小絹コミュニティセンター | 5日 12日 19日 26日 金曜日 |
| カスミ富士見ヶ丘店 | 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 |

※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。

- ▶日時：4月24日(水) 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で前日までにお申し込みください。