

子どもの 健診・教室【10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	30日(水)	保健福祉センター	対象：令和6年6月生
1歳6か月児健診	3日(木)		対象：令和5年3月生
2歳3か月児歯科健診	1日(火)		対象：令和4年6月生
3歳5か月児健診	2日(水)		対象：令和3年4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	7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	8日(火) 午前10時30分～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：7～9か月児の保護者 (2回を始めている方)
すくすく広場	2日(水) 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(木) 午前10時～11時30分	子育て支援室おひさま	
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	9日(水) 午前10時～正午	きらくやま子育て支援室	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)
	19日(土) 午前9時30分～正午	おやこ・まるまるサポートセンター	
	25日(金) 午前10時～午後1時	みらい平コミュニティセンター	
1歳 わくわく教室	29日(火) 午前10時～11時	子育て支援室 BLOOM	対象：令和5年10月生まれの子どもと保護者

各種健康相談【10月】

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

■移動健康相談 (予約不要) 午前10時～11時30分

①10月4日(金) 谷和原公民館 十和分館

②10月17日(木) 谷和原公民館 福岡分館*

*駐車スペースに限りがあるため、車での来場はお控えください。

介護予防カレンダー【10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など

会場	実施日 (午前10時～11時30分)
青木自治会館	7日 21日 28日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	28日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	1日 8日 22日 火曜日
谷和原公民館	1日 8日 15日 22日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	1日 8日 15日 22日 火曜日
西ノ台集会所	2日 9日 16日 23日 水曜日
板橋コミュニティセンター	3日 10日 17日 24日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	3日 10日 17日 24日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	3日 10日 17日 24日 木曜日
小絹コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	4日 11日 18日 25日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	4日 18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。

*赤字の日は、「移動健康相談日」となり体操などはお休みです。

*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。

*天候などで急遽中止になる場合がありますので、介護福祉課までお問い合わせください。

健康増進室【11月】

問 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	5日 12日 19日 26日 火曜日
バランスボール	6日 13日 20日 27日 水曜日
ダンベル運動	7日 14日 21日 28日 木曜日
リズム運動	1日 8日 15日 22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：10月10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。

▶日時：10月22日(火) 午前9時～11時30分

▶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。