

## 子どもの 健診・教室【7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7年3月生  |
| 1歳6か月児健診   | 29日(火) |          | 対象：令和5年12月生 |
| 2歳3か月児歯科健診 | 3日(木)  |          | 対象：令和5年3月生  |
| 3歳5か月児健診   | 2日(水)  |          | 対象：令和4年1月生  |

| 事業名                       | 日時                                                  | 会場                                    | 備考                                      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 離乳食初期<br>スタート教室<br>※予約制   | 7日(月) 午前10時<br>～11時15分                              | 市民活動まちづくりセン<br>ター (みらい平市民セン<br>ター 3階) | 対象：4～5か月児の<br>保護者                       |
| 離乳食中期<br>もぐもぐ教室<br>※予約制   | 8日(火) 午前10時<br>30分～11時30分                           | 子育て支援室BLOOM<br>(みらい平市民センター<br>2階)     | 対象：7～9か月児の<br>保護者 (2回食を始め<br>ている方)      |
| すくすく広場                    | 1日(火) 午前9時30<br>分～11時30分<br>22日(火) 午前10<br>時～11時30分 | 子育て支援室 BLOOM<br>富士見ヶ丘認定こども園<br>のびのび広場 | 対象：1か月～1歳6<br>か月児                       |
| マタニティ教室<br>ハローベビー<br>※予約制 | 18日(金) 午前10<br>時30分～正午                              | 子育て支援室るんるんみらい                         | 対象：妊娠中の方とそ<br>のパートナー (お一人<br>での参加も可能です) |
| 1歳<br>わくわく教室              | 10日(木) 午前10時<br>～11時                                | 子育て支援室BLOOM                           | 対象：令和6年7月生<br>まれの子どもと保護者                |

## 各種健康相談【7月】

問 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)

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応の方法など、ご本人やご家族からのご相談をお受けします。

▶日時：7月18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

## 健康増進室【8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 |
| パレトン&ピラティス | 6日             | 13日 | 20日 | 27日 | 水曜日 |
| からだ元気アップ   | 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：7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)

## 介護予防カレンダー【7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 14日             | 月曜日 |
| 内宿公民館 (筒戸)                          | 14日                | 月曜日 |
| みらい平コミュニティセンター<br>supported by 成島建設 | 会場都合により実施日なし       | -   |
| 谷和原公民館                              | 1日 8日 15日          | 火曜日 |
| 谷和原公民館 谷原分館                         | 1日 8日 15日          | 火曜日 |
| 西ノ台集会所                              | 2日 9日 16日          | 水曜日 |
| 板橋コミュニティセンター                        | 3日 10日 17日         | 木曜日 |
| 谷井田コミュニティセンター                       | 3日 10日 17日         | 木曜日 |
| 谷和原公民館 福岡分館                         | 3日 10日 17日         | 木曜日 |
| 小絹コミュニティセンター                        | 4日 11日 18日         | 金曜日 |
| カスミ富士見ヶ丘店                           | 4日 11日 18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。

※下線部の日は、体操のほか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。

### ■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：日本スポーツ振興パークみらい 青少年研修道場

※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：7月30日(水) 午前9時30分～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。電話・窓口または市公式LINEの予約フォームからお申し込みください。