

子どもの 健診・教室【8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	27日(水)	保健福祉センター	対象：令和7年4月生
1歳6か月児健診	20日(水)		対象：令和6年1月生
2歳3か月児歯科健診	7日(木)		対象：令和5年4月生
3歳5か月児健診	6日(水)		対象：令和4年2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	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：4～5か月児の 保護者
離乳食中期 もぐもぐ教室 ※予約制	6日(水) 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回食を始め ている方)
すくすく広場	5日(火) 午前10時 ～11時30分	子育て支援室 cocokara	対象：1か月～1歳6 か月児
	12日(火) 午前10 時～11時30分	認定こども園ルンビニー 学園るんるんみらい	
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)
1歳 わくわく教室	22日(金) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和6年8月生 まれの子どもと保護者



▶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	2日	9日	16日	23日	火曜日
バレトン&ピラティス	3日	10日	17日	24日	水曜日
からだ元気アップ	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：8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)

介護予防カレンダー【8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

★熱中症対策のため、8月は全会場で休止します。

9月の各会場の実施日は、広報9月号でお知らせします。

 YouTube「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル」では、介護予防のためのシルバーリハビリ体操動画をご覧いただけます。



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：8月29日(金)午後1時30分～3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。