

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	26日(水)	保健福祉センター	対象：令和8年4月生
1歳6か月児健診	19日(水)、20日(木)		対象：令和7年1月生
2歳3か月児歯科健診	6日(木)		対象：令和6年4月生
3歳5か月児健診	4日(火)、5日(水)		対象：令和5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	3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	5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	4日(火) 午前10時 ～11時30分 18日(火) 午前10時 ～11時30分	子育て支援室cocokara ひなた保育園やわら子育 て支援室ぽかぽか	対象：1か月～3歳未満
パパや ママのための マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	22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 の家族
1歳 わくわく教室	21日(金) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和7年8月生 まれの子どもと保護者



健康増進室【9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)

※初めて健康増進室を利用する方は、最初に「健康増進室利用講習会(無料)」を受けてからご利用いただけます。

■健康増進室利用講習会(予約不要・健康増進室で実施)

実施日	時間
火～金曜日	午前11時～午後7時30分
土・日・祝日	午前10時30分～午後3時30分

▶対象：本市に住民登録がある15歳以上の方、市外にお住まいで市内在勤・在学の方(すべて中学生を除く)

▶持ち物：本人確認ができる運転免許証などの公的身分証明書(証明書がないと受講できません)、室内用運動靴
その他詳細は市ホームページをご確認ください。

※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。

■運動教室(定員：各日15人)

教室名	実施日(午前11時～正午)
バレトン&ピラティス	1日 8日 15日 22日 火曜日
肩こり・腰痛体操	2日 9日 16日 23日 水曜日
からだ元気アップ	3日 10日 17日 24日 木曜日
リズム運動	4日 11日 18日 25日 金曜日

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶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13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公開中!

■熱中症予防を心掛けましょう!

～熱中症を防ぐ4つのポイント～

①のどが渇く前から水分補給をする。

②室温と湿度をチェックし、部屋を涼しく快適にする。

③風通しのいい服装で涼しく過ごす。

④外出するときは日差しから身を守る。

熱中症について、詳しくは市ホームページを
ご覧ください。



■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21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。

