健康カレンダー

子どもの健診・教室【11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	18日㈬	保健福祉センター	対象：令和8年7月生
1歳6か月児健診	10日㈫、11日㈬		対象：令和7年4月生
2歳3か月児歯科健診	19日㈭		対象：令和6年7月生
3歳5か月児健診	4日㈬、5日㈭		対象：令和5年5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	9日㈪ 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㈫ 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	30日㈪ 午前10時～11時30分	富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場	対象：1か月～3歳未満
マタニティ教室 ママのためのハローベビー ※予約制	26日㈭ 午後1時～2時30分	認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい	対象：妊娠中の方
1歳わくわく教室	12日㈭ 午前10時～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和7年11月生まれの子どもと保護者

各種健康相談【11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

11月9日㈪　青木自治会館
11月12日㈭　板橋コミュニティセンター※

※明治安田生命保険相互会社による、ベジチェック・AGEsセンサ・血管年齢が測定できます。

■こころの健康相談（精神科医による予約制相談）

▶日時：11月20日㈮　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、電話または予約フォームから

健康増進室【12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：11月12日㈭
▶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【11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	2日　9日　16日	月曜日
内宿公民館（筒戸）	9日	月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	10日　17日	火曜日
谷和原公民館	10日　17日　24日	火曜日
谷和原公民館　谷原分館	10日　17日　24日	火曜日
西ノ台集会所	4日　11日　18日　25日	水曜日
板橋コミュニティセンター	12日　19日　26日	木曜日
谷井田コミュニティセンター	5日　12日　19日　26日	木曜日
谷和原公民館　福岡分館	5日　12日　19日　26日	木曜日
小絹コミュニティセンター	6日　13日　20日　27日	金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	6日　13日　20日　27日	金曜日
谷和原公民館　十和分館	6日　20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」となり体操などはお休みです。
※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。

■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：11月18日㈬ 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。