# 健康カレンダー

## 子どもの健診・教室【12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 | 16日㈬ | 保健福祉センター | 対象：令和8年8月生 |
| 1歳6か月児健診 | 8日㈫、9日㈬ | | 対象：令和7年5月生 |
| 2歳3か月児歯科健診 | 17日㈭ | | 対象：令和6年8月生 |
| 3歳5か月児健診 | 1日㈫、2日㈬ | | 対象：令和5年6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㈪ 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㈫ 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 | 18日㈮ 午前10時～11時30分 | きらくやま子育て支援室こどもひろば | 対象：1か月～3歳未満 |
| マタニティ教室 パパやママのためのハローベビー ※予約制 | 19日㈯ 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 | 10日㈭ 午前10時～11時 | 子育て支援室BLOOM | 対象：令和7年12月生まれの子どもと保護者 |

## 各種健康相談【12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
12月9日㈬　西ノ台集会所

■こころの健康相談（精神科医による予約制相談）
▶日時：12月18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【1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 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | 火曜日 |
| 肩こり・腰痛体操 | 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 | 8日 | 15日 | 22日 | 29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：12月10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【12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 14日 21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 supported by 成島建設 | 15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 | 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 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。
※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：12月17日㈭ 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。

