

11月保健カレンダー

1	木	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：総合運動公園研修道場 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
2	金	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：谷井田コミュニティセンター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
3	土	健康増進室利用講習会 午後1時30分～
4	日	
5	月	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：三島小学校（午前） 場所：青木公民館（午後）
6	火	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：真木新農村集落センター 健康増進室利用講習会 午前9時30分～
7	水	離乳食教室(予約制) ①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50分 場所：伊奈保健センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
8	木	ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
9	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
10	土	マタニティ教室(予約制) 午前10時～正午 場所：伊奈保健センター 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
11	日	
12	月	
13	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館 育児相談(予約制) 午前9時～11時30分 場所：谷和原保健福祉センター
14	水	マタニティ教室(予約制) 午前9時～正午 場所：谷和原保健福祉センター ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
15	木	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：寺畑ふるさと会館（午前） 場所：小絹コミュニティセンター（午後）
16	金	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：小絹コミュニティセンター ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
17	土	
18	日	健康増進室利用講習会 午前9時30分～
19	月	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター
20	火	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター
21	水	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：谷和原公民館十和分館（午前） 場所：谷和原保健福祉センター（午後）

22	木	基本健診 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：谷和原保健福祉センター 健康増進室利用講習会 午後1時30分～ ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	骨粗しょう症検診(予約制) 午前9時30分～、午後1時30分～ 場所：伊奈保健センター（午前） 場所：谷和原保健福祉センター（午後） 健康相談(予約制) 午前9時～10時30分 場所：伊奈保健センター
28	水	3～4か月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年7・8月生 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前10時～
29	木	3～4か月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年7・8月生 ミニ教室【チューブ運動】 午後7時30分～
30	金	2歳児歯科健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成17年8・9・10月生 ミニ教室【バランスボール】 午前11時～

<健康増進室利用について>

- 場 所 谷和原保健福祉センター
- 対 象 者 健康増進室利用講習会を受講された方
- 使 用 料 100円（免除制度あり）

※健康増進室利用講習会について

「運動機器の取り扱い方や体力測定」などを行います。健康増進室は、この講習会を受講された方のみご利用いただけます。講習会に来られる方は、室内運動靴・運動しやすい服装・汗ふきタオルなどをご持参ください。

- 対 象 者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定 員 各日とも8人（※予約制）
- 申込方法 谷和原保健福祉センター内健康増進課まで、電話または窓口で直接お申し込みください。申込は本人、家族のみです。 ☎25-2100
- 申 込 日 月～金曜日（土・日・祝日を除く）の午前8時30分～午後5時15分（10月29日(月)～）

※ミニ教室について

健康増進室利用講習会を受講された方のみ、ミニ教室の予約ができます。（申込方法・申込日は講習会と同じ）

- 定 員 各日とも17人（※予約制）
※定員になり次第締め切り
- 参 加 費 100円（増進室利用料として）
☆詳しくは健康増進課までお問い合わせください。