

5月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
27 休館日	28	29 昭和の日 休館日	30 シニアの げんき体操教室	1 介護予防体操	2	3 憲法記念日 休館日
4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 シニアの げんき体操教室	8 介護予防体操	9	10
11 休館日	12	13 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	14 シニアの げんき体操教室	15 介護予防体操	16	17
18 休館日	19	20	21 シニアの げんき体操教室 フードデイ (13:30～14:30)	22 介護予防体操	23	24
25 休館日	26	27 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	28 シニアの げんき体操教室	29 介護予防体操	30	31

毎週水曜日

シニアの げんき体操教室

無料

音楽健康指導士による体操教室

- ①対 象 65歳以上の市民の方
- ②時 間 10:30～11:30
- ③定 員 40人(先着順)
- ④その他 音楽や映像に合わせた運動プログラムを楽しめます。

要予約

毎週木曜日

介護予防体操

無料

北海道大学COIと共同による
音楽や映像を使った介護予防体操

【1回あたり30分、1日2部制で実施】

- ①人数制限 1回につき定員25人(1日50人)
- ②時 間 1部 10:20～10:50
2部 11:20～11:50
- ③回数制限 1人月3回まで
- ④体操内容 当面の間、イスを使用した体操のみ行います。

※開催日以外も整理券を発行しています。

要予約

5月21日(水)

フードデイ

無料

健康への第一歩

管理栄養士による講話とレシピ紹介で、減塩以外の高血圧予防について学びます。

- ①対 象 どなたでも参加可能
(5月か6月どちらか1回のみ)
- ②時 間 13:30～14:30(申込必須)
- ③定 員 先着20名(6月は15名)
- ④その他 試食はありません

※6月は栗沢支所で行います

※「シニアのげんき体操教室」「介護予防体操」「フードデイ」は健康ポイント対象事業です。(紙2ポイント)(アプリ20ポイント)

【お問合せ】

●保健センター ☎0126-25-5540

●いわみざわ健康ひろば ☎0126-35-5138

健康ひろばホームページ



紙とアプリは
併用できません。