

7月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29 休館日	30	1	2 シニアの げんき体操教室	3 介護予防体操	4 すこやか 健診(要予約)	5 すこやか 健診(要予約)
6 休館日	7 すこやか 健診(要予約)	8 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	9 シニアの げんき体操教室	10 介護予防体操	11	12
13 休館日	14	15	16 シニアの げんき体操教室	17 介護予防体操 離乳食教室 (13:30～14:30)	18 すこやか 健診(要予約)	19 すこやか 健診(要予約)
20 休館日	21 海の日 休館日	22 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	23 シニアの げんき体操教室	24 介護予防体操	25 ひゃっぴい体操教室 【椅子バージョン】 (10:30～12:00)	26
27 休館日	28 なでしこ 健診(要予約)	29	30 シニアの げんき体操教室	31 介護予防体操	1 すこやか 健診(要予約)	2

先着順

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

7月17日(木)

離乳食教室 **無料**

取り分け離乳食
管理栄養士による講話とレシピ紹介で、取り分け離乳食について学びます。

①対 象 乳児とその保護者
または妊娠中の方

②時 間 13:30～14:30

③定 員 先着各10組(申込必須)

④その他 試食はありません。

※保育士の託児あります。

※「シニアのげんき体操教室」「介護予防体操」「離乳食教室」「ひゃっぴい体操教室」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。