



6月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
31 休館日	1	2	3 シニアの げんき体操教室	4 介護予防体操	5	6
7 休館日	8	9 健康チェックの日 歯科相談 (10:00~12:00)	10 シニアの げんき体操教室	11 介護予防体操	12 	13
14 休館日	15	16	17 シニアの げんき体操教室	18 介護予防体操	19	20 レディース 健診(要予約)
21 休館日	22	23 健康チェックの日 歯科相談 (10:00~12:00)	24 シニアの げんき体操教室	25 介護予防体操	26	27
28 休館日	29	30	1 シニアの げんき体操教室	2 介護予防体操	3	4

先着順

毎週水曜日

シニアの 無料
げんき体操教室

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 1部 10:15~11:00
2部 11:15~12:00
③定員 **各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。

※R8.4月から2部制になりました。

要予約

毎週木曜日

介護予防体操 無料

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 イスを使用した体操を行います。


※開催日以外も予約券を発行しています。
※受付は開始5分前までに済ませてください。

お知らせ

6月17日(水)のフードデイは栗沢支所で行います。

予約は前日までに岩見沢保健センター(0126-25-5540)へ5月に参加した方は参加できません。

次回の健康ひろばでのフードデイは8月を予定しております。



※「シニアのげんき体操教室」「介護予防体操」「健康チェックの日」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】
●岩見沢保健センター ☎0126-25-5540
●いわみざわ健康ひろば ☎0126-35-5138

いわみざわ健康ひろば
ホームページ →



紙とアプリは併用できません。