

10月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
27 休館日	28	29	30 シニアの げんき体操教室	1 介護予防体操	2 いわみざわ健康まつり (10/2~4)	3
4 最終日!	5 すこやか 健診(要予約)	6 すこやか 健診(要予約)	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 スポーツの日 休館日	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 すこやか 健診(要予約)	20 すこやか 健診(要予約)	21 シニアの げんき体操教室	22 介護予防体操 とりわけ離乳食教室 (13:30~14:30)	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 TRICK or TREAT

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。

10/2~4

令和8年度 無料
いわみざわ健康まつり
楽しみながら健康づくりを体験する3日間
※詳しい内容はいわみざわ健康まつりのチラシや広報等をご覧ください。

10/22(木)

とりわけ離乳食教室 無料

①対象 乳児と保護者または妊娠中の方
②定員 先着10組(申込必須)
※開催日の前日までにこども家庭センター(22-3337)へ

※「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」「いわみざわ健康まつり」「とりわけ離乳食教室」は健康ポイント対象事業です。

【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。