健康経営都市

いわみざわ健康ひろば

2026

11月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 なでしこ健診(要予約)	3 文化の日 休館日	4 シニアのげんき体操教室	5 介護予防体操	6	7
8 休館日	9	10 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	11 シニアのげんき体操教室	12 介護予防体操	13	14
15 休館日	16 すこやか健診(要予約)	17 すこやか健診(要予約)	18 シニアのげんき体操教室	19 介護予防体操	20 すこやか健診(要予約)	21
22 休館日	23 勤労感謝の日 休館日	24 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	25 シニアのげんき体操教室	26 介護予防体操	27 フードデイ (13:30～14:30)	28
29 休館日	30 げんき発見ドック(健康測定不可)	1 げんき発見ドック(健康測定不可)	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)

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　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。

要予約

11月27日（金）

フードデイ 無料

表示を読めば失敗しない！トクホと間食

管理栄養士による講話とレシピ紹介で、トクホと間食について学びます（試食はありません）。

①対　象　どなたでも参加できます
②時　間　13:30～14:30
③その他　予約は前日までに岩見沢保健センター（25-5540）へ。

※「シニアのげんき体操教室」「介護予防体操」「フードデイ」「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。