



## 7月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
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 すこやか 健診(要予約)
5 休館日	6 すこやか 健診(要予約)	7	8 シニアの げんき体操教室	9 介護予防体操	10	11
12 休館日	13	14 健康チェックの日 歯科相談 (10:00~12:00)	15 シニアの げんき体操教室	16 介護予防体操	17	18
19 休館日	20 海の日 休館日	21	22 シニアの げんき体操教室	23 介護予防体操 とりわけ離乳食教室 (13:30~14:30)	24	25 なでしこ 健診(要予約)
26 休館日	27 すこやか 健診(要予約)	28 健康チェックの日 歯科相談 (10:00~12:00)	29 シニアの げんき体操教室	30 介護予防体操	31	1

**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。

**要予約**

### 7月23日(木)

**とりわけ 無料**  
**離乳食教室**

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(試食はありません)。

①対象 乳児と保護者または妊娠中の方  
②時間 13:30~14:30  
③定員 **10人(申込必須)**  
④その他 予約は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」「とりわけ離乳食教室」「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。**