

9月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	31	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 レディース 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	18	19
20 休館日	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 介護予防体操	25	26
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

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。

お知らせ

9月11日(金)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
8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11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。