

8月イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
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
2 すこやか 健診(要予約) 休館日(健診のみ実施)	3 すこやか 健診(要予約)	4	5 シニアの げんき体操教室	6 介護予防体操	7 すこやか 健診(要予約)	8 すこやか 健診(要予約)
9 休館日	10	11 山の日 休館日	12 シニアの げんき体操教室	13 介護予防体操	14	15
16 休館日	17	18 なでしこ 健診(要予約)	19 シニアの げんき体操教室	20 介護予防体操	21 フードデイ (13:30～14:30)	22
23 休館日	24	25 健康チェックの日 歯科相談 (10:00～12:00)	26 シニアの げんき体操教室	27 介護予防体操	28 すこやか 健診(要予約)	29 すこやか 健診(要予約)
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)

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

8月21日(金)

フードデイ **無料**

“ゼロ”は安心？甘味料と血糖値

管理栄養士による講話とレシピ紹介で、甘味料と血糖値について学びます(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。