



2017年 8月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 8月1日～13日



月	火	水	木	金	土	日
31	1 14:00～16:00 市民が主役！あなたも講師講座 大人のお針子クラブ リメイク講座 (講師：大和市民) 	2 13:30～14:00 みんなで受けよう！ 特定健診・長寿健診 (講師：健康づくり推進課)	3 11:00～11:30 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	4 13:30～14:00 今すぐはじめよう！ 熱中症予防 (講師：健康づくり推進課) 15:00～16:00 目指せ！あなたも 健康マスター！ (講師：NHKエデュケーショナル)	5 13:30～15:30 夏休み！ 親子でオリジナル 新聞づくり講座 小学4～6年生と保護者 申込制 先着8組 (講師：ニュースパーク (日本新聞博物館))	6 15:00～16:00 触れる地球 クイズ大会 (講師：大和市立図書館) 
7 13:30～14:00 ヤマトン健康ポイント を始めましょう！ (講師：健康づくり推進課)	8 11:00～11:30 市民が主役！あなたも講師講座 英語絵本の読み聞かせ 3才～小学生向け (講師：大和市民) 	9 13:30～14:00 ひざ痛予防の体操講座 ～自宅で行える 運動とストレッチ～ (講師：高齢福祉課)	10 11:00～11:30 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ) 14:00～15:00 がんについて知ろう 中学生～高校生限定 申込制 先着20名 (講師：大和市立病院) 	11 山の日 13:30～14:00 ウォーキングで楽しく 健康づくり (講師：健康づくり推進課)	12 14:00～14:30 みんなでいきいき！ やまと健康体操！！ (講師：大和市立図書館) 	13 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう 「さかなつり」 (講師：大和市立図書館) 

2017年7月22日現在

- ※ 席に限りがありますので、満席の際はご了承ください。
- ※ 講座の内容等は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ 赤枠の講座は申込みが必要です。先着順となります。
- ※ 青枠(月・水・金)の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

講座に関するお問い合わせ：大和市立図書館 健康コーナー担当 046-263-0211

2017年 8月 大和市立図書館4階 健康テラス イベントカレンダー 8月14日～31日

月	火	水	木	金	土	日
14 13:30～14:00 血糖値をあげない 食事バランス (講師：健康づくり推進課)	15 10:00～12:00 お家で出来る ヘアスタイリング教室 申込制 先着16名 (講師：大和市民)	16 13:30～14:00 そこが知りたい 「がん予防」 (講師：健康づくり推進課)	17 11:00～11:30 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	18 13:30～14:00 知らなきゃ損！ 知って得する 糖尿病予防ミニ講座 (講師：健康づくり推進課)	19 14:00～16:00 ひとはこ図書館 ～あなたの図書館 作りませんか？～ 中学生～高校生 申込制 先着10名 (講師：大和市立図書館)	20 13:30～15:00 タブレット講座 ひつじTOWNで 検定にチャレンジ！！ 当日先着16名 (講師：大和市立図書館)
21 13:30～14:00 ヤマトン健康ポイント を始めましょう！ (講師：健康づくり推進課)	22 14:00～15:00 知って得する 高齢者施設の選び方① (講師：地域包括支援センター)	23 13:30～14:00 骨粗鬆症を予防するための 体操講座 (講師：高齢福祉課)	24 11:00～11:30 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	25 13:30～14:00 腎を守る ～人工透析を防ごう！～ (講師：健康づくり推進課)	26 13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 「パンダとひまわり」 (講師：大和市立図書館)	27 13:30～15:30 恒例！！ もちより倶楽部 トランプ・カルタ何でもござれ 皆で持ちよってお友だち探し！ (講師：大和市立図書館)
28 13:30～14:00 とっさの時に慌てない！ 備えていますか？ 災害に (講師：健康づくり推進課)	29 14:00～14:30 みんなでいきいき！ やまと健康体操！！ (講師：大和市立図書館)	30 13:30～14:30 第2回プレミアム健康講座 災害時の口腔ケアについて 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	31 11:00～11:30 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内こども広場スタッフ)	1 	2 	3 

2017年7月22日現在

- ※ 席に限りがありますので、満席の際はご了承ください。
- ※ 講座の内容等は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ 赤枠の講座は申込みが必要です。先着順となります。
- ※ 青枠(月・水・金)の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。