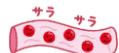




# 2017年 2月 大和市立図書館4階 健康テラス イベントカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1  13:30~14:00 腎を守る ~人工透析にならないために~ (講師:健康づくり推進課)	2  14:00~14:30 やってみよう! かんたん健康体操! (講師:屋内こども広場)	3  13:30~14:00 禁煙のすすめ (講師:健康づくり推進課)	4  14:00~14:30 市民が主役! 第2回 英語絵本の読み聞かせ (講師:大和市民)	5  10:00~12:00 街づくり学校専修コース プロムナード街並みプラン の発表 (街づくり推進課)
6 13:30~14:00 あと2キロ… を達成するための食事講座  (講師:健康づくり推進課)	7 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)	8 13:30~14:00 20代~40代必見! ヘルス美人になろう!  (講師:健康づくり推進課)	9 14:00~14:30 やってみよう! かんたん健康体操!  (講師:屋内こども広場)	10 13:30~14:00 健康手帳・血圧手帳 救急キットの使い方  (講師:健康づくり推進課)	11 13:30~14:00 触れる地球 ワークショップ!  (講師:大和市立図書館)	12 13:30~15:00 第4回懐かしの遊びを 楽しもう! ~竹とんぼ作り~ (講師:大和市立図書館)
13 13:30~14:00 測定結果の見方説明会  (講師:健康づくり推進課)	14 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)	15 13:30~14:00 姿勢をよくするための ストレッチと筋トレ  (講師:健康づくり推進課)	16 14:00~14:30 やってみよう! かんたん健康体操!  (講師:屋内こども広場)	17 13:30~14:00 脳卒中を予防しよう  (講師:健康づくり推進課)	18 13:30~14:30 ひなまつりの折り紙教室  (講師:大和市立図書館)	19 14:00~15:00 子どもにもがんがあります オトナになった経験者からの メッセージ (講師:がんの子どもを守る会)
20 13:30~14:00 コレステロール値を あげない食事バランス  (講師:健康づくり推進課)	21 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)	22 13:30~14:00  あなたの血管を守ります ~高血圧~ (講師:健康づくり推進課)	23 14:00~14:30 やってみよう! かんたん健康体操!  (講師:屋内こども広場)	24 13:30~14:00 ベジファースト・ラスト15  (講師:健康づくり推進課)	25 13:30~15:30 かんたん手芸教室 オリジナルクリップを作ろう! 先着10名 (講師:大和市立図書館)	26 13:30~15:30 第3回 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)
27 13:30~14:00 お口いきいき講座  (講師:健康づくり推進課)	28 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)	1	2	3	4 	5 

2017年1月24日現在

- ※ 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。