



# 2018年5月 大和市立図書館4階 健康テラス イベントカレンダー 5月1日～13日



月	火	水	木	金	土	日
30	<b>1</b> 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)  	<b>2</b> 13:30～14:30  <b>健康遊具を 体験してみよう</b> 当日先着20名  (講師：高齢福祉課)	<b>3 憲法記念日</b> 11:00～11:20  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)	<b>4 みどりの日</b> 13:30～14:00  頭の体操で 認知症を予防しよう  (講師：健康づくり推進課)	<b>5 こどもの日</b> 9:00～12:00 誰でもわかるAEDコーナ (入退場自由) (講師：消防本部救急救命課)  13:30～14:30 触れる地球ワークショップ 「宇宙旅行が現実にも!! 地球と宇宙」 (講師：大和市立図書館) 	<b>6</b> 14:00～15:00  本の修理講座 当日先着10名    (講師：大和市立図書館)
<b>7</b> 13:30～14:00  血糖値を上げにくい 食事バランス  (講師：健康づくり推進課)	<b>8</b> 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)  	<b>9</b> 13:30～14:00  ヤマトン健康ポイントを 始めましょう！ ～健康づくりの習慣化の 初回講座～  (講師：健康づくり推進課)	<b>10</b> 11:00～11:20  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)	<b>11</b> 13:30～14:00  お口いきいき 健康講座  (講師：健康づくり推進課)	<b>12</b> 14:00～14:30  食育かるたであそぼう   (講師：大和市立図書館)	<b>13</b> 13:30～15:00  なつかしのあそびを たのしもう 「つくってあそぼう！ お花のような かざぐるま」   (講師：大和市立図書館)

2018年4月20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

# 2018年 5月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 5月14日～31日

月	火	水	木	金	土	日
<b>14</b> 13:30～14:00  賢く食べて がんを予防しよう！  (講師：健康づくり推進課)	<b>15</b> 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  (講師：大和市民) 	<b>16</b> 13:30～14:00  測定結果の見方説明会  (講師：健康づくり推進課)	<b>17</b> 11:00～11:20  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)	<b>18</b> 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)	<b>19</b> 14:00～15:00  大和市立病院 月例講演会 申込制 先着20名  (講師：摂食・嚥下障害看護 認定看護師) 	<b>20</b> 13:30～14:30  読み聞かせと折り紙教室 (ハートカードと ハスの花)  (講師：大和市立図書館) 
<b>21</b> 13:30～14:00  コレステロール値を 上げない食事バランス  (講師：健康づくり推進課)	<b>22</b> 14:00～15:30  かんたん手芸教室 「パクパク小物入れを 作ろう」 申込制 先着10名  (講師：大和市立図書館) 	<b>23</b> 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)	<b>24</b> 11:00～11:20  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)	<b>25</b> 13:30～14:00  ヤマトン健康ポイントを 始めましょう！ ～健康づくりの習慣化の 初回講座～  (講師：健康づくり推進課)	<b>26</b> 14:00～15:30  あじさい 紫陽花の絵手紙を 新聞ちぎり絵で 作ってみませんか？ 大人向け 申込制 先着16名  (講師：大和市立図書館)	<b>27</b> 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) 
<b>28</b> 13:30～14:00  今からでも早すぎない！ 熱中症予防  (講師：健康づくり推進課)	<b>29</b> 14:00～15:00  はじめてつくる 小さな手づくり本 申込制 先着10名  (講師：大和市立図書館) 	<b>30</b> 13:30～14:00  骨粗鬆症予防 ～どんな食品でカルシウム を摂れるでしょう？～  (講師：高齢福祉課)	<b>31</b> 11:00～11:20  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)	<b>1</b>     	<b>2</b>     	<b>3</b>     

2018年4月20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