



2019年 3月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 3月1日～10日



月	火	水	木	金	土	日
25 	26 	27 	28	1 13:30～14:00 20代～40代の女性必見! ヘルス&ビューティを 目指そう! (講師：健康づくり推進課)	2 9:00～12:00 誰でもわかる A E Dコーナー (入退場自由) (講師：消防本部救急救命課)	3 13:30～15:30 こぎん刺しの しおり作り 申込制 先着10名 (講師：大和市立図書館)
4 13:30～14:00 こころサポーター (ゲートキーパー) 養成講座 (ミニ) 申込先着20名 ※障がい福祉課あて要申込 (講師：障がい福祉課) ※ヤマトン健康ポイント対象外	5 14:00～15:30 手づくりの小さな本 「4月はじまりの手帳」 申込制 先着10名 (講師：大和市立図書館)	6 13:30～14:30 ～シリウスに健康運動 指導士がやってくる！～ 健康のために必要な筋肉 を知ろう！体に大切な 筋肉を保つ運動とは？ 健康づくり推進課あて要申込 申込先着20名 (講師：健康づくり推進課)	7 11:00～11:20 やってみよう！ かんたん健康体操！ (講師：屋内子ども広場スタッフ)	8 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)	9 14:00～14:45 昔ばなしをきく会 ～大人もきける 世界のおはなし～ (講師：大和おはなしの会)	10 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！ 「のぼり人形」～ (講師：大和市立図書館)

2019年2月20日現在

※問合せ・申込先：障がい福祉課
電話 046-260-5665 (平日8:30～17:15)

※問合せ・申込先：健康づくり推進課 地域保健活動担当
電話 046-260-5663 (平日8:30～17:15)

- ※ 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**の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。



2019年 3月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 3月11日～31日

月	火	水	木	金	土	日
11 13:30～14:00 備えあれば憂いなし！ ～災害時の食事編～ (講師：健康づくり推進課)	12 11:00～11:30 知っておこう！ 正しい救急車の呼び方 当日先着20名 ※ヤマトン健康ポイント対象です (講師：消防本部救急救命課)	13 13:30～14:00 腰痛予防の お話しと体操 当日先着20名 (講師：高齢福祉課)	14 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)	15 13:30～14:00 実はすごい！ 大和市のがん検診 (講師：健康づくり推進課)	16 14:00～15:00 大和市立病院 月例講演会 申込制 先着20名 (講師：大和市立病院)	17 13:30～14:30 読み聞かせと 折り紙教室 (講師：大和市立図書館)
18 13:30～14:00 お口の筋トレ！ 健口体操で噛む力アップ (講師：健康づくり推進課)	19 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)	20 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)	21 春分の日 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) 14:00～15:30 目次読書ワークショップ 大人向け 申込先着16名 (講師：編集工学研究所)	22 13:30～14:00 貯骨のススメ (講師：健康づくり推進課)	23 13:30～14:30 触れる地球 ワークショップ (講師：大和市立図書館)	24 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)
25 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)	26 14:00～15:00 市民が主役！あなたも講師講座 東洋医学で 未病を改善する ～目のマッサージ方法と 薬膳料理～ (講師：大和市民)	27 13:30～14:00 こころサポーター (ゲートキーパー) 養成講座 (ミニ) 申込先着20名 障がい福祉課あて要申込※ (講師：障がい福祉課) ※ヤマトン健康ポイント対象外	28 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)	29 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)	30 13:30～15:30 ビブリオバトル ～来たれ、 本好きたちよ！～ 中学生～高校生 申込制 先着10名 (講師：大和市立図書館)	31 14:00～14:45 市民が主役！あなたも講師講座 クラシックギター スプリングコンサート (講師：大和市民)

2019年2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。
- ※ 講座の内容等に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。
- ※ 青枠の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

※ 問合せ・申込先：障がい福祉課 電話 046-260-5665 (平日8:30～17:15)

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