



2019年 10月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 10月1日～13日



月	火	水	木	金	土	日
30 	1 14:00～15:30 ガムテープで「図書館カード入れ」を作ろう！ 申込先着8名 (講師：大和市立図書館)	2 13:30～14:00 毎日の食事を楽しもう (講師：高齢福祉課)	3 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)	4 13:30～14:30 6m歩くだけ！あなたの歩行年齢がわかります！ 健康づくり推進課あて要申込 申込先着20名 ※	5 14:00～15:30 豆本キーホルダーを作ろう 申込先着10名  (講師：大和市立図書館)	6 13:30～15:30 かんたん手芸教室 「お気に入りの布で作るブックカバー」 申込先着10名 ※11/9(土)にも同一講座を開催します。どちらか一方にお申込みください 10/1(火) 9時～受付開始 (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！ ～健康づくりの習慣化の初回講座～ (講師：健康づくり推進課)	8 11:00～11:30 何かのどに詰まったらあなたはどうしますか？ 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)	9 13:30～14:00 ベスト体重を維持してずっと健康に (講師：健康づくり推進課)	10 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)	11 13:30～14:30 プレミアム健康講座 ヨーグルトセミナー 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	12 10:00～12:00 親子de秋の図書館見学ツアー 申込制（～9/25） 小学生親子10組 (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 ～つくってあそぼう！「でんでん太鼓」～ (講師：大和市立図書館)

2019年9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：健康づくり推進課歩こう係
電話046-260-5803 (平日8:30～17:15)



2019年 10月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 10月14日～31日

月	火	水	木	金	土	日
14 体育の日 13:30～14:00 ロコモティブ シンドロームとは？ (講師：健康づくり推進課)	15 11:00～11:30 市民が主役！あなたも講師講座 英語の絵本と 英語のあそび歌を 楽しもう！  (講師：大和市民)	16 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)	17 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)	18 13:30～14:00 アルコールの飲みすぎに 注意！ ～お酒は楽しく上手に～ (講師：健康づくり推進課)	19 14:00～15:00 大和市立病院 月例講演会 「冬の感染症の 準備をしよう」 申込先着20名  (講師：大和市立病院) ※ヤマトン健康ポイント対象です	20 13:30～14:30 読み聞かせと 折り紙教室  (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！ ～健康づくりの習慣化の 初回講座～ (講師：健康づくり推進課)	22 国民の休日 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)	23 13:30～14:30 薬の基本を考えよう！！ ～お薬と上手に 付き合うコツ～ (講師：健康づくり推進課 大和綾瀬薬剤師会)	24 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)	25 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)	26 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)	27 13:30～15:30 出会いと語らいの場 もちより倶楽部  (講師：大和市立図書館)
28 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)	29 14:00～14:30  読書の秋 「おはなしかるた」で あそんでみよう！ (講師：大和市立図書館)	30 13:30～14:00 シーズン到来に 備えましょう！！ インフルエンザの マメ知識 (講師：健康づくり推進課)	31 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)	1 	2 	3 

2019年9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。
- ※ 青枠の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。