



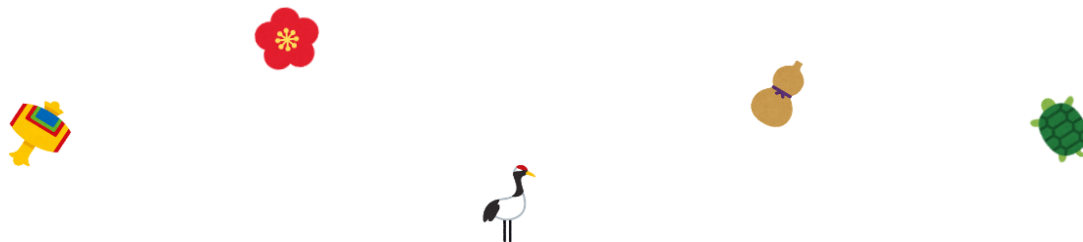
# 2020年 1月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 1月1日～12日



月	火	水	木	金	土	日
30 	31 休館日	1 休館日	2 13:30～14:00 お正月にやってみよう！ 百人一首 当日先着16名  (講師：大和市立図書館)	3 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)	4 13:30～14:00 1月はカルタで遊ぼう！ 新春カルタ大会！ 当日先着16名  (講師：大和市立図書館)	5 13:30～15:30 かんたん手芸教室 「姫だるまをつくろう」 申込先着10名 ※12/3と同一講座です (講師：大和市立図書館) 
6 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)	7 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)	8 13:30～14:00 いつまでも現役！ 悪化させない糖尿病  (講師：健康づくり推進課)	9 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)	10 13:30～14:00 骨粗鬆症を予防しよう  (講師：健康づくり推進課)	11 14:00～15:00 市民が主役！あなたも講師講座 第7回LickLuck ファミリーコンサート  (講師：大和市民)	12 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう ～ハンカチで つくる！あそび！～ *大きめのハンカチを お持ちください (講師：大和市立図書館)

2019年12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。



# 2020年 1月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 1月13日～31日

月	火	水	木	金	土	日
<b>13 成人の日</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>14</b> 11:00～11:30  チョットいつもと違う?! それって脳梗塞かも 当日先着20名  (講師：消防本部救急救命課)	<b>15</b> 13:30～14:00  禁煙のすすめ  (講師：健康づくり推進課)	<b>16</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>17</b> 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)	<b>18</b> 14:00～15:00  大和市立病院 月例講演会 「がんの民間療法に ついて考える。」 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	<b>19</b> 13:30～14:30  読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館)
<b>20</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>21</b> 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)	<b>22</b> 13:30～14:30  <b>プレミアム健康講座</b> おいしく続けられる 減塩講座 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	<b>23</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>24</b> 13:30～14:00  認知症について 勉強しよう! ～様々な原因と種類～  (講師：健康づくり推進課)	<b>25</b> 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)	<b>26</b> 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)
<b>27</b> 13:30～14:00  歩く姿勢を数値化! ～歩行姿勢を 測定してみよう～ 当日先着20名 (講師：健康づくり推進課)	<b>28</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>29</b> 13:30～14:00  ご存知ですか? 食品表示の読み方  (講師：健康づくり推進課)	<b>30</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>31</b> 13:30～14:00  おいしく楽しく、 元気なお口で さわやか生活  (講師：高齢福祉課)	1          	2          

2019年12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。