



# 2017年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月1日～12日



月	火	水	木	金	土	日
30 	31 	1 13:30～14:00 ご注意！ノロウイルス・ロタウイルス (講師：健康づくり推進課)	2 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)	3 文化の日 <b>祝</b> シリウス1周年！ 13:30～14:00 「食べる力」を身に つけよう！おとなの食育 (講師：健康づくり推進課)	4 10:00～17:00 文化講座 1年のあゆみ 折り紙・手芸品を展示します	5 15:00～16:00 なつかしのあそび プレイルーム 子ども向け (講師：大和市立図書館)
6 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)	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 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 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 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)	11 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)  15:00～16:00 ジュニアアスリートの ためのスポーツ栄養 <b>申込制 先着16組</b> (講師：大和シルフィード)	12 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう 「とんとんずもう」 (講師：大和市立図書館)

2017年10月27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。

## PICK UP!

～大和市文化創造拠点シリウス1周年アニバーサリーイベント～

### 「大和市民を支えるがん医療 ～健診・治療・在宅診療～」

大和市立病院副院長 藏並勝氏 × 山本クリニック院長 山本紳一郎氏 × 大和市健康づくり推進課 鈴木美由紀氏  
3つの現場から「がんの今」を読み解くスペシャル鼎談！ぜひお気軽にご参加ください。

**11月5日(日) 14時～15時30分 6階 601講習室** 無料、申込先着100名

お申込：4階健康コーナーカウンター またはお電話にて **◆ヤマトン健康ポイント対象事業です(3ポイント)**

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

# 2017年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月13日～30日

月	火	水	木	金	土	日
<b>13</b> 13:30～14:00 誤嚥性肺炎を予防する食事 ～噛みにくい食品、むせやすい食品とは？～ (講師：高齢福祉課)	<b>14</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>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>13:30～15:30</b> お家で出来るヘアスタイリング教室 申込制 先着16名 (講師：大和市民)	<b>17</b> 13:30～14:30 <b>第3回</b> <b>プレミアム健康講座</b> 食生活から口コモ対策 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	<b>18</b> 14:00～15:00 化学療法中のセルフケア-副作用を最小限にするために、自宅でできる事- 申込制 先着20名  (講師：大和市立病院)	<b>19</b> 13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 (ハート鶴・変わり鶴)  (講師：大和市立図書館)
<b>20</b> 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)	<b>21</b> 10:30～11:00  市民が主役！あなたも講師講座 英語絵本の読み聞かせ 未就学児向け (講師：大和市民)	<b>22</b> 13:30～14:00 あなたの歯は何本ありますか？ ～よく噛んで健康長寿をめざしましょう～ (講師：高齢福祉課)	<b>23 勤労感謝の日</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>24</b> 13:30～14:00 骨粗鬆症を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	<b>25</b> 13:30～15:30 恒例！！  もちより倶楽部 トラップ・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>26</b> 10:00～16:00 健康都市やまとフェア2017 (コグニサイズ、セミナー、体操、かるた大会 ほか) (講師：政策総務課ほか)
<b>27</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>28</b> 14:00～15:00 消費者被害について②  (講師：地域包括支援センター)	<b>29</b> 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)	<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)	1  	2 	3  

2017年10月27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。