



# 2019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～20日



月	火	水	木	金	土	日
31 休館日	1 休館日	2 13:30～14:00 骨粗鬆症を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	3 13:30～14:00 お正月にやってみよう！ 百人一首 (講師：大和市立図書館)	4 13:30～14:00 コグニサイズで 認知症を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	5 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)	6 13:30～14:00 かるた 中央林間加留多 ご当地カルタで遊ぼう！ (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 身近なものでやって みよう！～知って得する 応急手当～ 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 冬の食中毒 (講師：高齢福祉課)	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 13:30～14:00 いつまでもおいしく 食べよう健口体操 (講師：健康づくり推進課)	12 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)	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！ 「巨大こま」～ (講師：大和市立図書館)
14 成人の日 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)	15 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)	16 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)	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 13:30～14:30 ～シリウスに健康運動 指導士がやってくる！～ 継続は力なり！毎日続け られる体操教えます！ 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)	19 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)	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)

2018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。

※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)

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

# 2019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21日～31日

月	火	水	木	金	土	日
<b>21</b> 13:30～14:30  <b>プレミアム健康講座</b> オーラルケア講座 「素敵な笑顔で おいしい食事を」 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	<b>22</b> 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 ～花粉症、不眠症～ (講師：大和市民)	<b>23</b> 13:30～14:00  ベジファースト・ ラスト15 (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  口腔ケアで健康寿命を 延ばしましょう！ (講師：高齢福祉課)	<b>26</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>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  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>29</b> 13:30～15:30  かんたん手芸教室 「フェルトで作る 椿 <small>つばき</small> の花」 申込制 先着10名 ※2/9(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 1月2日 9時～受付開始 (講師：大和市立図書館)	<b>30</b> 13:30～14:00  とっさの時に慌てない！ 備えていますか災害に (講師：健康づくり推進課)	<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。

