



# 2019年 5月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 5月1日～12日



月	火	水	木	金	土	日
29 	30	<b>1 国民の休日</b> 13:30～14:00 健康手帳・血圧手帳・ 救急キットの使い方  (講師：健康づくり推進課)	<b>2 国民の休日</b> 13:00～14:00 母の日に贈ろう！ メッセージボックス  (講師：大和市立図書館)	<b>3 憲法記念日</b> 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)	<b>4 みどりの日</b> 11:30～12:00  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)	<b>5 こどもの日</b> 14:00～14:30  新聞紙で かぶれる「カブト」を 作ろう  (講師：大和市立図書館)
<b>6 振替休日</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>7</b> 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)	<b>8</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>9</b> 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)	<b>10</b> 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)	<b>11</b> 13:30～15:30  かんたん手芸教室 「つまみ細工を 作ってみよう」 申込制 先着10名 ※4/6と同一講座です  (講師：大和市立図書館)	<b>12</b> 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！ 「紙ひこうき」～  (講師：大和市立図書館)

2019年4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。

おすすめ!

## 「認知症予防にライブラリハビリ ～私の図書館活用術～」

人気シリーズ『認知症予防におすすめ 図書館利用術』の著者がやってくる!

貴重なお話や、体操の体験をぜひ一緒に!



**5月4日(土)14時～16時 6階 601講習室** 無料、申込先着60名

講師：ライブラリハビリネットワーク代表 理学療法士・医療福祉学博士 結城 俊也 氏

お申込：4階健康コーナーカウンター またはお電話にて

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 5月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 5月13日～31日

月	火	水	木	金	土	日
<b>13</b> 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～ <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>14</b> 11:00～11:30 救急ミニ講座 勇気が大事！心肺蘇生法とAEDを知っておこう <b>当日先着20名</b> ※ヤマトン健康ポイント対象です <small>(講師：消防本部救急救命課)</small>	<b>15</b> 13:30～14:00 そこが知りたい「がん予防」 <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>16</b> 11:00～11:20 やってみよう！かんたん健康体操！ <small>(講師：屋内こども広場スタッフ)</small>	<b>17</b> 13:30～14:00 みんなで受けよう！特定健診・長寿健診 <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>18</b> 14:00～15:00 大和市立病院 月例講演会 「がんと診断されても自分らしく過ごすための工夫」 <b>申込制 先着20名</b> ※ヤマトン健康ポイント対象です <small>(講師：大和市立病院)</small> 	<b>19</b> 13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 <small>(講師：大和市立図書館)</small> 
<b>20</b> 13:30～14:00 食事から考える認知症予防 <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<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！ <small>(講師：大和市民)</small> 	<b>22</b> 13:30～14:00 知らなきゃ損！知って得する糖尿病予防ミニ講座 <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>23</b> 11:00～11:20 やってみよう！かんたん健康体操！ <small>(講師：屋内こども広場スタッフ)</small>	<b>24</b> 13:30～14:00 姿勢美人になろう！ <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>25</b> 13:30～14:30 触れる地球ワークショップ <small>(講師：大和市立図書館)</small> 	<b>26</b> 13:30～15:30 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！ <small>(講師：大和市立図書館)</small> 
<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～ <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>28</b> 14:00～14:30 みんなでいきいき！やまと健康体操！！ <small>(講師：大和市立図書館)</small> 	<b>29</b> 13:30～14:00 頭の体操で認知症を予防しよう <small>(講師：健康づくり推進課)</small>	<b>30</b> 11:00～11:20 やってみよう！かんたん健康体操！ <small>(講師：屋内こども広場スタッフ)</small>	<b>31</b> 13:30～14:00 みんなの元気up教室 <b>当日先着20名</b> <small>(講師：高齢福祉課)</small>	<b>1</b>  	<b>2</b>  

2019年4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。