



2018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～14日



月	火	水	木	金	土	日
1 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)	2 13:30～15:00 かんたん手芸教室 「ミニフレームを 作ろう」 申込制 先着10名 ※9/30と同一講座です (講師：大和市立図書館)	3 13:30～14:00 メタボリック シンドロームとは？ (講師：健康づくり推進課)	4 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)	5 13:30～14:00 野菜を食べて いつまでも若々しく (講師：高齢福祉課)	6 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)	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 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)	9 13:30～14:00 やまと健康講座 「身近にある 薬局の働きを知ろう！」 (講師：大和市医師会 在宅医療・介護連携支援センター) ※ヤマトン健康ポイント対象です	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 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)	12 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)	13 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)	14 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！ 「糸でんわ」～ (講師：大和市立図書館)

2018年9月22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。

お知らせ


10月の市立病院 月例講演会は、スペシャル版にて開催します!

「笑い与健康 ～笑いのもつ力とは～」

- 講義 ● 北里大学大学院医療系研究科 医療心理学 教授 岩満優美氏
- 落語 ● 大和市立病院 事務局長 大軒邦彦氏

10月20日(土)14時～16時 6階 601講習室 無料、申込先着70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



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

2018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15日～31日

月	火	水	木	金	土	日
15 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)	16 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) 	17 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)	18 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)	19 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)	20 13:30～14:00 食育かるたであそぼう (講師：大和市立図書館) 	21 13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 (カボチャと ハロウィン飾り) (講師：大和市立図書館) 
22 13:30～14:00 脳卒中を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	23 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 ～肩こり、膝痛～ (講師：大和市民) 	24 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)	25 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)	26 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)	27 13:30～14:30 触れる地球 ワークショップ 「スペースデブリって なんだろう？」 (講師：大和市立図書館) 	28 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) 
29 13:30～14:00 20代～40代の女性必見！ ヘルス&ビューティを 目指そう！ (講師：健康づくり推進課)	30 14:00～14:30 15:00～15:30 16:00～16:30 AED AEDを知っている人か ら、使える人に ※各回、内容は同じです (講師：消防本部救急救命課) 	31 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)	1 	2 	3 	4 

2018年9月22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。
- ※ 講座の内容等に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。