

# 2023年 3月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 3月1日～12日

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、

- ・会場の換気・除菌、社会的距離の確保、スタッフの健康管理などを行っています。
- ・**体調不良の場合は、参加をお控えください。**またご来館時は、**マスクの着用をお願いします。**
- ・入場時に**手指の消毒、検温**をお願いします。
- ・定員を少なめに設定しています。満席の際はご了承ください。

今後の状況により、  
やむを得ず変更・中止と  
なる場合がございます  
予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
27 ※ <b>赤枠</b> の講座 …事前申込制（先着順）  ※ <b>青枠</b> の講座 …ヤマトン健康ポイント 対象講座	28  	<b>1</b> 13:30～14:00 腎を守る ～人工透析を防ごう！～  (講師：健康づくり推進課)	<b>2</b> 11:00～11:15 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>3</b> 一休講一  (講師：健康づくり推進課)	<b>4</b> 13:30～14:30 折形でつくる ブックカバー <b>申込先着10名</b>  (講師：大和市立図書館)	<b>5</b> 13:30～15:00 かんたん手芸教室 「梅の花の ストラップを作ろう」 <b>申込先着10名</b> ※2/5(日)と同一講座です  (講師：大和市立図書館) <b>満員御礼</b>
<b>6</b> 一休講一  (講師：健康づくり推進課)	<b>7</b> 11:00～11:30 救急ミニ講座   (講師：消防本部救急救命課)	<b>8</b> 13:30～14:30 <b>プレミアム健康講座</b> 健康長寿の秘訣！ ～からだをつくる 「食事」と「運動」～  (講師：健康づくり推進課)	<b>9</b> 11:00～11:15 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>10</b> 一休講一  (講師：健康づくり推進課)	<b>11</b> 14:00～14:45 昔ばなしをきく会 ～大人もきける 世界のおはなし～  (講師：大和おはなしの会)	<b>12</b> 13:30～14:00 声を出さずに楽しむ うたごえ喫茶   (講師：大和市立図書館)

2023年2月20日現在

# 2023年 3月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 3月13日～31日

月	火	水	木	金	土	日
13 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	14 13:30～14:40 テラスdeシネマ 「落語百選」  (講師：大和市立図書館)	15 13:30～14:00 防ごうフレイル ～まずはお口から～ (講師：健康づくり推進課)	16 11:00～11:15 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)	17 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	18 13:30～14:00 図書館で気軽に楽しむ クラシック音楽  (講師：大和市立図書館)	19 13:30～14:15 読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館)
20 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	21 春分の日 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 Let's enjoy English! 申込先着20名  (講師：大和市民)	22 13:30～14:00 体調を崩した時の お食事の摂り方の工夫 ----- 14:00～15:30 フレイル健康サポーターに よるフレイル健康チェック (講師：健康づくり推進課)	23 11:00～11:15 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)	24 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	25 13:30～14:15 触れる地球 ワークショップ  (講師：大和市立図書館)	26 13:30～14:30 バルーンアートで 生活用品をつくろう 桜の小物入れ 申込先着8組程度 (講師：大和市立図書館)
27 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	28 13:30～14:30 ぬり絵サロン  (講師：大和市立図書館)	29 13:30～14:00 こころの健康 (講師：健康づくり推進課)	30 11:00～11:15 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)	31 —休講—  (講師：健康づくり推進課)	1 	2  いつも 感染対策へのご協力 ありがとうございます

2023年2月20日現在