



2018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～18日



月	火	水	木	金	土	日
26 	27 	28	1 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)	2 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)	3 13:30～14:30  触れる地球 ワークショップ 「東日本大震災から7年 地震大国ニッポン」 (講師：大和市立図書館)	4 14:00～15:00 秋元紀子さんによる 朗読会  朗読家による「ひとり語り」
5 13:30～14:00 そこが知りたい 「乳がん自己触診法」 (講師：健康づくり推進課)	6 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)	7 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)	8 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)	9 13:30～14:00 備えあれば憂いなし！ ～災害時の食事編～ (講師：健康づくり推進課)	10 14:00～15:00  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)	11 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう 「手作りカスタネット」 (講師：大和市立図書館)
12 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)	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 13:30～14:00 手軽にできる 飲み込み力UP体操 ～舌の運動、発声の運動 など～ (講師：高齢福祉課)	15 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)	16 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)	17 14:00～15:00  大腸がん治療 ～外科治療を中心に～ 申込制 先着20名 (講師：大和市立病院)	18 13:30～14:30 読み聞かせと折り紙教室 (さくらの花)  (講師：大和市立図書館)

2018年2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**（月・水・金）の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

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 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19日～31日

月	火	水	木	金	土	日
19 13:30～14:00 低栄養を予防するための食事 (講師：高齢福祉課)	20 14:30～15:00 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)	21 春分の日 13:30～14:00 骨粗鬆症を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	22 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)	23 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)	24 14:00～14:30 市民が主役！あなたも講師講座 クラシックギター スプリングコンサート  (講師：大和市民)	25 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)
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 14:00～15:00 防ごう！高齢者虐待  (講師：地域包括支援センター)	28 13:30～14:00 こころの健康 (講師：健康づくり推進課)	29 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)	30 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)	31 14:00～15:00 かんたん手芸教室 「フェルトで作る 花かざり」 申込制 先着10名  (講師：大和市立図書館)	1

2018年2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**（月・水・金）の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。



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