



# 2018年 12月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 12月1日～9日



月	火	水	木	金	土	日
26 	27 	28 	29 	30 	<b>1</b> 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) 	<b>2</b> 13:30～15:00 かんたん手芸教室 「フェルトの オーナメント」 申込制 先着10名 ※11/10と同一講座です 
<b>3</b> 13:30～14:00 減塩生活のてびき ～今晚の献立ヒント～ (講師：高齢福祉課)	<b>4</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>5</b> 13:30～14:30 ～シリウスに健康運動 指導士がやってくる！～ 健康のために必要な筋肉 を知ろう！体に大切な 筋肉を保つ運動とは？ <b>健康づくり推進課あて要申込            申込先着20名</b> ※ (講師：健康づくり推進課)	<b>6</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>7</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>8</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>9</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！ 「吹き矢」～ (講師：大和市立図書館)

2018年11月20日現在

※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)

- ※ 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。



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 12月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 12月10日～31日

月	火	水	木	金	土	日
<b>10</b> 13:30～14:00  シーズン到来！！ インフルエンザの マメ知識  (講師：健康づくり推進課)	<b>11</b> 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～ <b>当日先着20名</b> ※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)	<b>12</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>13</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>14</b> 13:30～14:00  お口いきいき 健康講座  (講師：健康づくり推進課)	<b>15</b> 10:00～12:00  やまとロボットフェスタ 「段ボールロボット 工作」※子ども対象 (講師：産業活性課)  14:00～15:00  大和市立病院 月例講演会 <b>申込制 先着20名</b> (講師：大和市立病院)	<b>16</b> 13:30～14:30  読み聞かせと折り紙教室 (サンタクローズと 花のポチ袋)   (講師：大和市立図書館)
<b>17</b> 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)	<b>18</b> 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)	<b>19</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  (講師：健康づくり推進課)	<b>20</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>21</b> 13:30～14:00  あなたは眠れてますか？ 元気に暮らす 睡眠のコツ  (講師：健康づくり推進課)	<b>22</b> 13:30～14:30  触れる地球  ワークショップ 「海が止まったら？ 深層循環と温暖化」 (講師：大和市立図書館)	<b>23 天皇誕生日</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>24 振替休日</b> 13:30～14:00  食事から考える 認知症予防  (講師：健康づくり推進課)	<b>25</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 ～心臓の未病～ (講師：大和市民)	<b>26</b> 13:30～14:00  転倒予防について ～転ばない身体を つくろう！～ <b>当日先着20名</b> (講師：高齢福祉課)	<b>27</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>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> 14:00～15:00  市民が主役！あなたも講師講座 第4回LickLuck ファミリーコンサート  (講師：大和市民)	<b>30</b> 13:30～15:30  市民が主役！あなたも講師講座 やってみよう！ みんなで楽しく大道芸！ (講師：大和市民)
<b>31 休館日</b>	<b>1 休館日</b>	2	3	4	5	6

- ※ 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。

2018年11月20日現在