



# 2019年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月1日～10日



月	火	水	木	金	土	日
28 	29 	30 	31	<b>1</b> 13:30～14:00  こころの健康  (講師：健康づくり推進課)	<b>2</b> 14:00～15:00  よみがえる記憶！ 「思い出しカード」 あの頃にプレイバック 申込先着10名  (講師：BCC株式会社)	<b>3 文化の日</b> 14:00～15:00  市制60周年記念 大和市 と同じ60歳のあなた 生まれた日の新聞を 見てみよう *60代以上の方も 参加可能になりました！ 申込先着16名 (講師：大和市立図書館)
<b>4 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>5</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>6</b> 13:30～14:00  骨粗鬆症予防のための 運動講座 当日先着20名  (講師：高齢福祉課)	<b>7</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>8</b> 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)	<b>9</b> 13:30～15:30  かんたん手芸教室 「お気に入りの布で 作るブックカバー」 申込先着10名 ※10/6と同一講座です (講師：大和市立図書館)  	<b>10</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！ 「だるま落とし」～ (講師：大和市立図書館)

2019年11月11日現在



健康都市大学 大和市立病院 月例講演会 SPECIAL

—あなたやあなたの大切な人が、がん治療で外見が変わったら—

がん患者のアピランスケアについて知りましょう

11月9日(土)14時～16時 6階 601講習室 無料/申込先着70名

講師\* 国立がん研究センター中央病院 アピランス支援センター 藤間 勝子氏 (公認心理師・臨床心理士)

お申込：4階健康コーナーカウンター またはお電話にて

\* ヤマトン健康ポイント対象事業です(3p)

- ※ 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

