



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	1 13:30～14:00 こころの健康 (講師：健康づくり推進課)	2 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)	3 文化の日 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)
4 振替休日 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)	5 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)	6 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)	7 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)	8 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)	9 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)	10 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10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。
- ※ 青枠の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。

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—

がん患者のアピアランスケアについて知しましょう

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 アピア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)

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

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11日～30日

月	火	水	木	金	土	日
11 13:30～14:00 脳卒中を予防しよう (講師：健康づくり推進課)	12 11:00～11:30 パパ・ママ必見！ 子どもに多い 事故や突然死について 当日先着20名 (講師：消防本部救急救命課)	13 13:30～14:00 姿勢美人になろう！ (講師：健康づくり推進課)	14 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)	15 13:30～14:00 お口いきいき健康講座 (講師：健康づくり推進課)	16 14:00～14:30 「よみうり回想サロン」 を見てみよう！ (講師：大和市立図書館)	17 13:30～14:30 読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館)
18 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)	19 11:00～11:30 市民が主役！あなたも講師講座 英語の絵本と 英語のあそび歌を 楽しもう！  (講師：大和市民)	20 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)	21 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)	22 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)	23 勤労感謝の日 13:30～14:30 触れる地球  ワークショップ (講師：大和市立図書館)	24 13:30～15:30 出会いと語らいの場 もちより倶楽部  (講師：大和市立図書館)
25 13:30～14:00 歩く姿勢を数値化！ ～歩行姿勢を 測定してみよう～ 当日先着20名 (講師：健康づくり推進課)	26 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)	27 13:30～14:30 農薬のことを学ぼう ～農薬の適正使用と食品 中の残留農薬の検査～ (講師：健康づくり推進課)	28 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)	29 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)	30 15:00～16:00 みんなでつくろう EXPO2025「ロゴマークを デザインしてみよう！」 小学生以上 申込先着20名 (講師：一般社団法人 2025年日本 国際博覧会協会)	1 

2019年10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