



2020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～15日



月	火	水	木	金	土	日
24  ※問合せ・申込先：障がい福祉課 電話046-260-5665 (平日8:30～17:15)	25 	26 	27	28 	29 	1 Health & Beauty FESTIVAL 13:00～13:30 大人版おなか元気教室 14:00～14:30 15:00～15:30 健康は食事と運動で 手に入れる！ 当日先着30名(各回) (講師：健康づくり推進課) ※ヤマトン健康ポイント対象外
2 13:30～14:30 こころサポーター (ゲートキーパー) 養成講座 (ミニ) 障がい福祉課あて要申込※ 申込先着20名 (講師：障がい福祉課) ※ヤマトン健康ポイント対象です	3 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)	4 13:30～14:00 体幹鍛えて、 さよなら腰痛 当日先着20名 (講師：高齢福祉課)	5 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)	6 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 大和市食生活改善推進協議会)	7 9:00～12:00  誰でも分かる A E Dコーナー (入退場自由) (講師：消防本部救急救命課)	8 13:30～15:00 なつかしのあそびを たのしもう ～あやとり～ (講師：大和市立図書館)
9 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)	10 13:30～15:30 かんたん手芸教室 「つまみ細工を 作ってみよう」 当日先着10名 ※2/1(土)と同一講座です  (講師：大和市立図書館)	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 11:00～11:20 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)	13 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)	14 11:00～12:00 腰痛・膝痛にSelect Active Repeat ストレッ チング 当日先着27名 (講師：日本産業カプラー協会) 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)	15 13:30～14:30 読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館)

- ※ 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。

2020年2月20日現在

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

2020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16日～31日

月	火	水	木	金	土	日
16 13:30～14:30 プレミアム健康講座 素敵な笑顔で おいしい食事を オーラルケア講座 当日先着30名 (講師：健康づくり推進課)	17 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)	18 13:30～14:30 ころろサポーター (ゲートキーパー) 養成講座 (ミニ) 障がい福祉課あて要申込※ 申込先着20名 (講師：障がい福祉課) ※ヤマトン健康ポイント対象です	19 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)	20 春分の日 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 14:00～15:00 大和市立病院 月例講演会 申込先着20名 (講師：大和市立病院) ※ヤマトン健康ポイント対象です	22 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)
23 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)	24 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)	25 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)	26 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)	27 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)	28 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)	29 11:00～12:00 親子 de ストレッチ 小学生以上の子どもと保護者 申込先着13組 (講師：日本産業セラ協会)
30 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)	31 14:00～15:30 カードゲーム『みんなで 本をもちよって』を やってみよう！ ティーンズ世代向けですが、 どなたでも参加できます 当日先着18名 (講師：大和市立図書館)	1 ※問合せ・申込先：障がい福祉課 電話046-260-5665 (平日8:30～17:15)	2	3	4	5

2020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。
- ※ 青枠の講座がヤマトン健康ポイントの対象講座です。