

日	月	火	水	木	金	土
			1 <b>■リハビリ教室</b> ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター （認定こども園） 時間：9：30～12：00	2 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	3 ◎総合健診 場所：鶉地区研修センター <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	4 ◎総合健診 場所：館地域振興センター
5 ◎総合健診 場所：保健福祉センター	6 ☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	7 ●健康相談 （南館町・城丘）	8 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター （認定こども園） 時間：9：30～12：00	9 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	10 🐱 こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～	11 
12	13 	14 ●健康相談（中館）	15 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター （認定こども園） 時間：9：30～12：00 <b>●乳児相談</b> <b>●乳児・3歳児健診</b> 受付：10：00～/13：00～ 場所：保健福祉センター	16 ●健康相談（清水） <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	17 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	18
19 	20	21 ☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	22 ♥どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：9：30～12：00 ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	23 <b>海の日</b> 	24 <b>スポーツの日</b> 	25 
26	27 ☞出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	28 ☞総合健診結果説明会 場所：鶉・館地区 🐱 こども園開放日 場所：認定こども園 時間：9：00～11：00	29 ☞総合健診結果説明会 場所：下地区 ♥どんどんパーク 場所：子育て支援センター （認定こども園） 時間：9：30～12：00	30 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～ ♪フィットネススクール♪ 場所：町民交流センター 時間：19：00～20：30	31 <b>★元気！はつらつ教室</b> 場所：鶉地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	

7月のおもな予定



## フィットネススクールが

## はじまります！



日時：初回7月22日(水) 夜7時～8時半  
 場所：町民交流センターあゆみ(正面玄関左)  
 ※外靴で運動します  
 参加：20歳以上の町民限定・無料  
 持ち物：タオル、水分など

男女・運動経験問わず、ストレス発散や筋力アップ、減量など  
 様々な目的で皆さまにご利用いただいております。

今年度もヨガやボクササイズなどバラエティ豊富な運動内容  
 で開催致します。(全9回)

教室開催の際は、手指・運動器具の消毒や室内換気に努め  
 ます。皆様のご協力よろしくお願い致します。

★2回目以降の日程など詳細につきましては、6月26日配布のチラシにて  
 ご案内しております。

### 健康や食生活に関するご相談、フィットネススクールの お申し込み等、お気軽にお電話ください

保健福祉センター

健康増進係まで ☎64-3319

## 今月のフィットネススクール

日にち	内容	講師
22日 (水)	エアロ ボクササイズ	★フィットネス専門の インストラクターが 対応致します。
30日 (木)	エアロ ボクササイズ	

フィットネス未経験の方、  
 見学ご希望の方もお待ち  
 しております！



## 今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
7日 (火)	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10:30 ～11:30
14日 (火)	中館	中野会館	13:30 ～14:00
16日 (木)	清水	清水ふれあいセンター	14:30 ～15:30