

お詫びと訂正 広報いなぎ2月15日号6面で、上段の「3月の健康相談」とあるのは「3月の乳幼児健診事業」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。 問 おやこ包括支援センター ☎ 378・3434

健康医療

親子歯みがき教室
0歳児のケア

対 7〜10カ月の初めての
さんと保護者(保護者のみの参
加も可)

日 3月12日(水)
時 午前9時20分〜、午前10時
(時間指定不可)

定 各回5人(申込先着順)

内 講話(歯のケアと離乳食の進
め方について)

持 母子健康手帳・歯ブラシ(使
っている場合のみ)

申 電話(3月3日(月)〜)
場 先問保健センター ☎ 378・

3421

ストレッチ
こころの体温計

スマートフォンやパソコン
を利用し、いつでも簡単にス
トレス度や落ち込み度をチェ
ックできます。下
記からアクセスで
きます。



問 保健センター ☎ 378・34

自殺防止！
東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強
化月間です。東京都では、関
係団体と連携し、相談時間を
延長し、電話相談等を行いま
す。詳細は「東京都
保健医療局」(下
記参照)をご覧ください。



さい。

問 保健センター ☎ 378・34

オーエンス健康プラザ
出張運動教室

オーエンス健康プラザを飛
び出してウォーキング教室を
開催します。歩く距離は2km
で、正しい姿勢、膝に優しい
歩き方等を教えます。

対 30歳以上の方

日 3月24日(月)

※小雨決行

時 午前10時〜11時30分

▽集合場所 平尾近隣公園の
びのび広場(平尾3の7の20)

定 20人(申込先着順)

費 500円(飲み物付き)

申 申し込みフォー

ム(下記参照)、電
話、窓口 3月2日



(日)午後1時〜

限 3月21日(金)

先 問 オーエンス健康プラザ
☎ 370・2280

オーエンス健康プラザ
楽しく体を
動かしましよう

4〜6月コース型教室

各教室の詳細は「オーエンス
健康プラザ」(☎)をご覧ください。

対 日時内費下表参照

※参加費支払い後の返金不可

定 各20人(申込者多数の場合
は抽選)

※「ベビーと一緒にママヨガ」
「2〜3歳のふれあい親子体操」
は親子13組

申 往復はがき(必要事項○教室
名○氏名○年齢○性別○住所
○電話番号)

※1教室につき1通のみ(連名
不可)

限 3月17日(月) 必着

健康教室
膝痛・腰痛予防改善教室

膝痛や腰痛予防改善に必要
な筋力トレーニングやストレ
ッチに、プールでの水中運動
の体験も加えて幅広く運動を
行います。

対 65歳以上の方

日 4月4日〜6月27日の金曜
日(全12回)

※5月2日を除く

時 午後1時〜2時30分

定 20人(申込者多数の場合は抽
選)

費 8200円

申 往復はがき(必要事項○教
室名○氏名○年齢○性別○住
所○電話番号)

限 3月17日(月) 必着

運動と食事管理で健康づくり
教室

健康運動指導士と管理栄養
士が運動と食事の両面から指

導する教室です。

4〜6月コース型教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	4月7日～6月30日 の月曜日(全12回) ※5月5日を除く	午前9時25分 ～10時25分	各7,200円
月曜ピラティス			午前10時45分 ～11時45分	
ヒーリングヨガ			午後7時30分 ～8時30分	
シェイプアップアクア			午後7時～7時50分	8,400円
骨盤体操			4月1日～6月24日 の火曜日(全11回) ※4月29日、5月6 日を除く	午後1時～2時
はじめて4泳法	16歳以上でクロールが 泳げる方		午前11時 ～11時50分	7,700円
元気アップ教室 ウォーター＆フロア	60歳以上の方		午前9時30分 ～10時20分	8,000円
フラダンス	16歳以上の方	4月3日～6月26日 の木曜日(全12回) ※5月1日を除く	午前9時40分 ～10時40分	各7,200円
リフレッシュヨガ			午後2時30分 ～3時30分	
アクアビクス				午後7時～7時50分
ベビーと一緒に♪ ママヨガ	産後1～6カ月の親子 ※1カ月検診で母子とも に健康であると診断さ れた方	4月4日～6月27日 の金曜日(全12回) ※5月2日を除く	午前9時35分 ～10時35分	各7,200円
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方		午前11時～正午	
ダンス体操de アンチエイジング	40歳以上の方		午後2時30分 ～3時30分	
中級水泳4泳法	16歳以上で25mを泳げ る方		午前9時40分 ～10時30分	8,400円
2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと保 護者	4月5日～6月28日 の土曜日(全12回) ※5月3日を除く	午前10時～11時	各7,200円
土曜ピラティス			午前10時20分 ～11時20分	
腰痛改善ピラティス	16歳以上の方	4月6日～6月29日 の日曜日(全12回) ※5月4日を除く	午前10時～11時	
日曜はじめてピラティス			午前11時15分 ～午後0時15分	

4月オンライン教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
代謝アップヨガ	16歳以上の方	火曜日	午後7時30分 ～8時30分	1教室＝2,000円、 選べる3教室コース＝4,500円、 おまとめコース＝6,000円
ピラティス		土曜日	午前9時～10時	
ボクシングEX			午後3時15分 ～4時15分	
パワーヨガ		日曜日	午前9時～10時	

※オーエンス健康プラザの利
用登録がない方は電話
☎ 370・2280
◆共通事項
場 先問保健センター
時 午後1時〜4時
場 iプラザ地下1階
問 市民協働課協働推進係
☎ movie@kenkouplaza-
inagijp

日 4月3日〜6月26日の木曜
日(全12回)

※5月1日を除く

時 午後1時30分〜3時

定 15人(申込先着順)

費 7800円

申 電話 3月3日(月)午前10時

4月のオンライン教室

スタジオのレッスンがZOOM
mを使用して気軽に自宅で
受けられます。

平和のパネル展
東京大空襲
写真パネル

市では「稲城市平和都市宣言」
に基づき、様々な平和事業を
実施しています。
今回は、東京大空襲の状況

黙とうに
ご協力ください

平和の願い永久に
3月10日は「東京都平和の日」
昭和20年3月10日、東京大
空襲で一夜にして多くの尊い
命が失われました。東京都は、
戦争の惨禍を再び繰り返さな

いことを誓い、3月10日を「東
京都平和の日」と定めています。
戦災で亡くなられた方々の
ご冥福をお祈りすると共に、
世界の恒久平和を願い、1分
間の黙とうを行います。

日 3月10日(月)

時 午後2時

場 市内公共施設(一部除く)

問 市民協働課協働推進係

東日本大震災から14年