



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんとお子さんの健康			保健センター 504
乳幼児健康診査			乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持ち物 母子手帳
母子相談事業 (未就学児対象)	7/15 (水) 9:30 ~ 11:30		申込 予約不要です。時間内に直接保健センターまでお越しください。
乳幼児歯科相談	①7/9 (木) 9:00 ~ 10:15	保健センター	健診のみ 対象 概ね1~4歳未満 申込 電話予約制
2・4歳児歯科健康診査	②8/6 (木)		健診・予防処置 (希望者はフッ素塗布) 対象 平成23・25年の①7月生②8月生 ※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	7/9 (木) 10:30 ~ 11:00		持ち物 母子手帳 申込 電話予約制 ※妊娠中に1回、無料で受診できます。
3歳児健康診査	7/10 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成24年5~6月生のお子さん ※対象者には事前に通知します。
3歳児歯科フッ化物塗布	7/16 (木) 9:00 ~ 11:00		対象 7/10(金) 3歳児健康診査受診時に、フッ化物塗布を予約したお子さん。
3・4ヵ月児健康診査 産婦健康診査	7/17 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成27年2/15 ~ 4/16生のお子さん、そのお母さん ※対象者には事前に通知します。
6~7・9~10ヵ月児健康診査	7/24 (金) 13:00 ~ 13:30	対象 6~7ヵ月児:平成26年12/26~27年1/23生・9~10ヵ月児:26年9/26~10/23生 持ち物 母子手帳・受診票 ※都内指定医療機関での個別受診可。対象者への通知はありません。対象の月齢の内に受診してください。月齢を過ぎると無料の受診票が使えないのでご注意ください。	
両親学級			
離乳食教室 (中・後期)	7/14 (火) 9:45 ~ 11:30	保健センター	調理実習(離乳食応用編)と試食 対象 7~12ヵ月頃の乳児と保護者10組。申込 前日までにご予約ください。持ち物 母子手帳・エプロン・三角巾(髪を覆う布)・手拭きタオル、おんぶひも、おむつやミルク等
健康全般に関する学習・体操など (費用:無料)			対象:おおむね40歳以上 保健センター 505
健康教育	7/8 (水) 9:30 ~ 11:45	保健センター	9:30~ストレッチ体操 10:15~健康学習「熱中症予防について」 10:45~健康相談 (保健師・看護師による血圧測定) ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
	7/23 (木) (※) 13:30 ~ 15:00	大久野	13:30~ストレッチ体操 14:30~健康学習「熱中症予防について」
健康栄養相談	7/15 (木) 9:30 ~ 10:30	保健センター	管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。お子様の食生活についての相談も受け付けています。※前日までにご予約ください。
栄養指導「食べ物からアンチエイジング」	8/7 (金) 10:00 ~ 11:30	平井	「アンチエイジングで認知症予防」~ ACEを摂ろう (ビタミンA・C・E) ~ 管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。
各専門の講師による運動 (費用:無料)			対象:おおむね40歳以上 保健センター 505
中国体操	7/23 (月) 10:00 ~ 11:30	保健センター	“練功十八法” 呼吸に合わせてゆっくりとした身体全体を動かす全身運動です。運動後にはリラクゼーションも行います。
ヨガ教室	7/22 (水) 10:00 ~ 11:30		呼吸に合わせてポーズをとります。ポーズを通して自分のからだかどのような状態にあるのか気づくことができます。
リフレッシュ体操	7/23 (木) 9:30 ~ 11:30		保健師・看護師による血圧測定、健康相談・健康学習。運動指導員によるリズム体操・エアロビクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います。
	7/21 (火) 10:00 ~ 11:20 (※)	大久野	リズム体操・エアロビクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います
水中歩行教室	毎週水曜日 14:00 ~ 15:30 (※)	平井	プールの前にボールエクササイズやマッサージなどでウォーミングアップをします。歩行用プールではアクアウォーキングなど水中運動をします。 ※要予約 ふれあいセンター直接申し込み (☎042-597-4040)

(※) おおむね60歳以上 ★運動できる服装でタオル、飲み物をご持参ください。予約は不要です。一部予約制。
 [凡例] 大久野→大久野老人福祉センター、平井→平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター

広報からの お知らせ

~広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます~
 表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。ご希望の方にその写真を差し上げます!

■取材班は腕章をしています。撮影にご協力をお願いします。

撮影を行う広報職員は、施設管理者やイベント主催者などに承諾を得て、広報紙などへの掲載を目的として腕章をつけ撮影を行っています。撮影現場では、口頭での撮影承諾は行いませんが、万が一、撮影されたくないなどの場合は、撮影している職員までお申し出ください。

日の出野 イメージキャラクター 「ひのでちゃん」



♪♪いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます♪♪

圏央道の開通でアクセスが良くなった湘南海岸や少し足を伸ばして伊豆の海に出かけるのもいいですね!しかし毎年、水難事故は後を絶ちません。一見穏やかに見える海も沖へ向かう流れや急に深くなる場所があります。特に小さい子どもからは絶対に目を離さず、大人が付き添いましょう!水の事故や熱中症などに注意をして、楽しい夏休みを満喫してくださいね!!

問 総務課 広報係 内線306