



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
問 保健センター 内線 504			
乳幼児健康診査			乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持物 母子手帳
母子相談事業	9/ 7 (月) 10/ 2 (金)	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	①9/10(木) ②10/1(木)	9:00～10:15	健診のみ 対象 概ね1～4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置(希望者はフッ素塗布) 対象 平成23・25年の①9月生②10月生 ※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	9/10 (木)	10:30～11:00	持物 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	9/11 (金)	13:00～13:15	対象 平成24年7月・8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	9/17 (木)	9:00～11:00	対象 9/11(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	9/18 (金)	13:00～13:15	対象 平成26年12/20～27年2/14生のお子さんとそのお母さん ※対象者には事前に通知します。
6～7・ 9～10ヵ月児 健康診査	9/25 (金)	13:00～13:30	対象 6～7ヵ月児:平成27年2/28～3/24生・9～10ヵ月児:26年11/28～12/24生 持物 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。対象の月齢のうち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 (1講座のみの参加も可能です)			
離乳食教室 (中・後期)	9/ 8 (火)	9:45～11:30	調理実習(鶏肉のマッシュポテト・鶏団子のトマト煮)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・おんぶ紐・おむつやミルクなど
両親学級① (保健師・栄養士 による講座)	9/16 (水)	13:20～15:30	予防接種のスケジュール・事業の紹介・妊娠中の食事の注意点・調 理と試食 申込 予約制 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物・ エプロン・手拭タオル
両親学級② (助産師による 講義)	9/28 (月)	13:20～15:30	妊娠中の過ごし方・出産の経過・母乳育児について・ママ同士の交流 申込 予約制 (2子目以降の方も是非! 1子目とは違う視点で参加で きます。) 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物
両親学級 (休日編)	9/13 (日)	9:20～11:30	出産後の生活・お父さんの役割・沐浴実習・オムツの当て方・衣類の選び方 申込 予約制 (お父さんのみ、お母さんへのみの参加も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物
問 保健センター 内線 505			
健康全般に関する学習・体操など (費用:無料)			
学習・ 栄養	健康教育(※)	10/ 7 (水)	10:00～11:30 平井
		9/24 (木)	13:30～15:00 大久野
	健康栄養相談	9/ 7 (月) 10/ 2 (金)	9:30～11:30 保健センター
栄養指導(※) [食べ物からアンチエイジング]	9/24 (木)	10:00～11:30 平井	「腸内環境を整えよう」腸には免疫細胞がいっぱい! 食物繊維・プロバイオテックスについて。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)			
運 動	中国体操	9/14 (月) 10/ 5 (月)	10:00～11:30 保健センター
	スクエアステップ(※)	9/28 (月)	10:00～11:30 保健センター
	ヨガ教室	9/29 (火)	10:00～11:30 保健センター
	リフレッシュ体操	9/24 (木) 9/15 (火)	9:30～11:30 保健センター 10:00～11:20(※) 大久野
	水中歩行教室 (※)	毎週水曜日	14:00～15:30 平井
対象:おおむね40歳以上 問 保健センター 内線 505			
“練功十八法” 呼吸に合わせてゆつ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。			
頭と体を使ってステップを覚えリズムに合わせて歩きます。歩く脳トレです。			
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。			
保健師・看護師による血圧測定、健康相談。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			
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			
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(TEL042-597-4040)			
(※) 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。 [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。

問 総務課 広聴広報係 内線 306