



いきいき健康情報!!

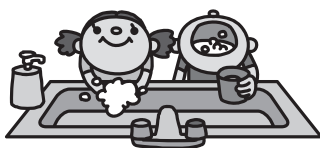


事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんと子どもの健康	乳幼児健康診査		問 保健センター 内線 504
母子相談事業 (未就学児対象)	11/ 6 (金) 12/ 4 (金)	9:30~11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持物 母子手帳 申込 予約不要です。時間内に直接保健センターまでお越しください。
乳幼児歯科相談	① 11/5(木) ② 12/3(木)	9:00~10:15	健診のみ 対象 概ね1~4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置(希望者はフッ素塗布) 対象 平成23・25年の①11月生②12月生 (対象者には事前に通知をします)
妊婦歯科健診	11/ 5 (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	11/13(金)	13:00~13:15	対象 平成24年9・10月生のお子さん(対象者には事前に通知をします)
3歳児歯科フッ化物塗布	11/19(木)	9:00~11:00	対象 11/13(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	11/20(金)	13:00~13:15	対象 平成27年6/18~8/19生のお子さんと、そのお母さん 対象者には事前に通知をします。
6~7ヵ月児・ 9~10ヵ月児健康診査	11/27(金)	13:15~13:30	対象 6~7ヵ月児:平成27年4/23~5/26生・9~10ヵ月児:27年1/23~2/26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。
学習・栄養	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 問 保健センター 内線 505
健康教育(※)	11/ 4(水)	10:00~11:30	平井 10:00~健康学習 10:30~ストレッチ体操 運動できる服装でタオル、水分をご持参ください。
	11/26(木)	13:30~15:00	大久野 13:30~ストレッチ体操 14:30~健康学習 運動できる服装でタオル、水分をご持参ください。
健康栄養相談	11/ 6(金) 12/ 4(金)	9:30~11:30	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つけています。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』	11/26(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。
運動	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 問 保健センター 内線 505
中国体操	11/ 2(月) 12/ 7(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。
	11/ 5(木)	10:00~11:30	保健センター 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。
ヨガ教室	11/19(木)	10:00~11:30	保健センター 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が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	11/26(木)	9:30~11:30	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。
	11/17(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 [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。



朝晩も冷え込むようになり日中との寒暖の差が大きくなってきました。これからは空気も乾燥する季節です。帰宅したら手洗いやうがいをして風邪などひかないように十分に注意しましょう!また、空気が乾燥すると火災も発生しやすくなりますので火のものの確認も忘れずに!

問 総務課 広報係 内線 306