



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
	乳幼児歯科相談	① 12/3(木) ② 1/7(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 ①平成23・25年の12月生②24・26年の1月生(対象者には事前に通知をします)
	母子相談事業(未就学児対象)	12/4(金)	9:30~11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 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。持物 母子手帳
	離乳食教室(初期)	12/8(火)	9:45~11:30	調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 対象 3~6カ月程度の乳児と保護者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
	1歳6カ月児健康診査	12/11(金)	13:00~13:15	対象 平成26年4~5月生のお子さん(対象者には事前に通知をします)
	5歳児歯科健康診査(歯科健診と予防処置)	12/17(木)	9:00~10:00	対象 (年長児)平成22年2月~3月生(5歳児)22年10月~11月生のお子さん(対象者には事前に通知をします)
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(※)60歳以上 問 保健センター 内線 505
	健康教育	12/2(水) 12/9(水)	10:00~11:30(※)	10:00~健康学習「便利な食事の問題点」講師:管理栄養士 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
	健康栄養相談	12/4(金)	9:30~11:30	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。※予約制
	栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	12/15(火)	10:00~11:30(※)	大久野 「舌まかせにせず減塩生活(減塩のポイント)」 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(※)60歳以上 問 保健センター 内線 505
	中国体操	12/7(月)	10:00~11:30	“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	12/18(金)	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	12/17(木)	10:00~11:30(※)	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) 各回定員10人	
★運動できる服装でタオル、飲み物をご持参ください 対象:町内在住の方 [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。



本紙12月号が発刊される頃は、近隣の山々の紅葉もひと段落といったところでしょうか。自然が生み出す絶妙な色彩には毎回驚かされます。気づけば季節は冬になり、今年も残り1カ月、瞬く間に過ぎた1年間でした。これからも町民の皆さんに、様々な情報をわかりやすくお届けできる広報紙であるよう努力してまいります。来年もよろしくお祈りいたします。

問 総務課 広聴広報係 内線 306