

いきいき健康情報!!

| 事業名  | 日時 (受付時間)  | 場所   | 内容など  |             |
|--|--|--|---|-------------|
| <b>乳幼児健康診査 (費用 無料)</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 504</span>  |  |  |   |             |
| お母さんと子どもの健康  | 乳幼児歯科相談<br>①4/7(木)<br>②5/12(木)   | 9:00~10:15   | 保健センター<br>健診のみ 対象 概ね1~4歳未満 申込 電話予約制<br>健診・予防処置(希望者はフッ化物塗布) 対象 ①24・26年の4月生 ②24・26年の5月生<br>(対象者には事前に通知をします)<br>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<br>調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 対象 3~6ヵ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<br>対象 平成26年8月~9月生のお子さん(対象者には事前に通知をします)<br>対象 年長児 平成22年4月~7月生のお子さん(対象者には事前に通知をします)<br>対象 6~7ヵ月児:平成27年9/25~10/21生・9~10ヵ月児:平成27年6/25~7/21生 持物 母子手帳・受診票 ※ご注意 対象の月齢の間に受診してください。都内指定医療機関での個別受診可。 |             |
|  | 母子相談事業<br>(未就学児対象)   | 4/15(金)<br>5/6(金)  |   | 9:30~11:30  |
|  | 離乳食教室<br>(初期)  | 4/12(火)  |   | 9:45~11:30  |
|  | 1歳6ヵ月児健康診査   | 4/8(金)   |   | 13:00~13:15 |
|  | 5歳児歯科健康診査<br>(歯科健診と予防処置)   | 4/21(木)  |   | 9:00~11:00  |
|  | 6~7・9~10ヵ月児健康診査  | 4/22(金)  |   | 13:15~13:30 |
| <b>健康全般に関する学習・体操など (費用無料)</b> 対象: おおむね40歳以上 予約不要 <span style="float:right">問 保健センター 内線 505</span>  |  |  |   |             |
| 学習・栄養  | 健康教育   | 4/6(水) 10:00~11:30(※)<br>4/14(木) 13:30~15:00<br>4/28(木) 13:30~15:00(※) | 平井 保健センター 大久野<br>健康学習(からだ、生活習慣病予防等について学習)、<br>ストレッチ体操<br>※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   | 4/15(金)<br>5/6(金)  | 9:00~11:30 保健センター<br>管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。<br>4月は歯科衛生士による歯の健康について個別相談あり。※予約制   |             |
|  | ロビー相談  | 4/5(火)   | 13:30~15:30 本庁舎ロビー<br>管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。※予約不要   |             |
|  | 栄養指導<br>『食べ物からアンチエイジング』  | 4/14(木)  | 10:00~11:30(※) 平井<br>『健康ブームに流されていませんか? ~からだにいいもの摂り過ぎていませんか?』<br>管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。  |             |
|  | <b>各専門講師による運動 (費用無料)</b> 対象: おおむね40歳以上 予約不要 <span style="float:right">問 保健センター 内線 505</span> |  |   |             |
| 運動   | 中国体操   | 4/11(月)<br>5/9(月)  | 10:00~11:30 保健センター<br>“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。<br>講師: 運動指導員 敎使河原麻美氏  |             |
|  | ヨガ教室   | 4/25(月)  | 10:00~11:30 保健センター<br>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。<br>講師: NPO ヨガ協会インストラクター   |             |
|  | リフレッシュ体操   | 4/28(木)  | 9:30~11:30 保健センター<br>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。<br>講師: 運動指導員 敎使河原麻美氏  |             |
|  | スクエアステップ   | 4/21(木)  | 10:00~11:30 平井<br>歩く脳トレ。頭とからだを使ってステップを踏み、踏み間違えて踏ん張ることが転倒予防の動きになります。<br>講師: 運動指導員 敎使河原麻美氏  |             |
|  | 水中歩行教室   | 毎週月・水曜日  | 14:00~15:30(※) 平井<br>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。講師: 運動指導員 大澤弘子氏<br>※要予約(当日正午まで厳守) 定員 各10名  |             |
|  | 男性限定水中歩行教室   | 4/13(水)  | (※) 平井<br>ふれあいセンター直接・電話申し込み ☎042(597)4040   |             |
| 対象: 町内在住おおむね40歳以上 (※) おおむね60歳以上<br>持物: 運動できる服装でタオル、飲み物<br>マーク: ひのでちゃん行政カード「元気・健康ポイント」対象事業<br>[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!

日の出イメージキャラクター「ひのでちゃん」



さくら祭会場脇で

■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。

いよいよ新年度のスタートです。満開の桜の下に新入生や新社会人を目にするのが多くなり、春の訪れを視覚的にも実感する時期です。気候も春の陽気になり、お出かけする機会も増えるのではないのでしょうか。春の訪れを感じに4月2日開催の桜まつり、日の出山散策などはいかがでしょう。

問 総務課 広聴広報係 内線 306