

いきいき健康情報!!

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など		
<b>お母さんと子どもの健康</b>					
乳幼児健康診査 (費用 無料)			問 保健センター 内線 504		
乳幼児歯科相談	① 6/2 (木) ② 7/7 (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 (希望者はフッ化物塗布) 対象 24・26 年の ① 6 月生② 7 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)	6/ 9 (木) 7/13 (水)	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)	6/14 (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 ヶ月程度の乳児と 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ヵ月児健康診査	6/10 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 26 年 10 ~ 11 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)	6/16 (木)	9:00 ~ 10:15	対象 年長児 平成 22 年 8・9 月生、5 歳児 平成 23 年 4・5 月生 のお子さん (対象者には事前に通知をします)		
6~7・9~10 ヵ月児健康診査	6/24 (金)	13:15 ~ 13:30	対象 6~7 ヶ月児:平成 27 年 11/27 ~ 12/23 生 9~10 ヶ月児: 平成 27 年 8/27 ~ 9/23 生 持物 母子手帳・受診票 ※ご注意 対象者への通知はありません。対象の月齢の間に受診してく ださい。指定医療機関での個別受診も可能です。		
<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 問 保健センター 内線 505					
学習・栄養	50 健康教育	6/ 1 (水) 7/ 6 (水)	10:00 ~ 11:30 (※)	平 井	6 月の健康学習 「歯科衛生士による歯と口の健康について」、スト レッチ体操
		6/23 (木)	13:30 ~ 15:00(※)	大 久 野	*運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
	50 健康栄養相談	6/ 9 (木)	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。偶数月は歯科 衛生士による歯の健康について個別相談あり。*予約制
	健康栄養相談	6/16 (木)	13:30 ~ 15:30	本庁舎ロビー	管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。*予約不要
50 栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	6/10 (金)	10:00 ~ 11:30(※)	大 久 野	『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? ~』管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。	
<b>各専門の講師による運動 (費用 無料)</b>					
対象: おおむね 40 歳以上 予約不要 問 保健センター 内線 505					
運 動	50 中国体操	6/ 6 (月) 7/11 (月)	10:00 ~ 11:30	保 健 セ ン タ ー	“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。 講師 敕使河原麻美
	50 ヨガ教室	6/13 (月)	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。 講師 NPO ヨガ協会イ ンストラクター
	50 リフレッシュ体操	6/23 (木)	9:30 ~ 11:30	平 井	保健師・看護師による血圧測定、健康相談。歯科衛生士による健康学習 「歯と口の健康について」。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。 講師 敕使河原麻美
	50 スクエアステップ	6/16 (木)	10:00 ~ 11:30(※)		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。 講師 敕使河原麻美
	50 水中歩行教室	毎週 月・水曜日	14:00 ~ 15:30		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 大澤弘子 ※要予約 (当日正午まで厳守)
	50 男性限定 水中歩行教室	6/ 8 (水)	(※)		定員 12 人 (男性限定: 10 人) 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 持物 運動できる服装でタオル、飲み物					
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 【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



アジサイ

~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。



日の出町  
イメージキャラクター  
ひのでちゃん

子どもは、何か興味があることを見つけると、そのことに夢中になって周囲の状況が目  
に入らなくなり、道路への飛び出しなど危険な行動をとってしまうことがあります。

<ドライバーの皆さんへお願い> 通学や放課後の時間帯は、子どもの姿が見えなくても  
脇道から飛び出してくるかもしれません。梅雨の時期は雨で視界も狭くなります。スピー  
ドは控えめに安全運転を心がけましょう。

問 総務課 広聴広報係 内線 306