

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さん子ども健康			
乳幼児健康診査・相談など (費用 無料)			保健センター 504
母子相談事業	7/13 (水) 9:30 ~ 11:30 8/ 5 (金)	保健センター	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	①7/ 7 (木) 9:00 ~ 10:15 ②8/ 4 (木)	保健センター	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24・26年の①7月生②8月生 ※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	7/ 7 (木) 11:00 ~ 11:30	保健センター	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	7/ 8 (金) 13:00 ~ 13:15	保健センター	対象 平成25年5・6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	7/14 (木) 9:00 ~ 11:00	保健センター	対象 7/8 (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	7/15 (金) 13:00 ~ 13:15	保健センター	対象 平成28年2/20 ~ 4/14生のお子さん、そのお母さん ※対象者には事前に通知します。
産婦健康診査			
6~7・9~10ヵ月児健康診査	7/22 (金) 13:00 ~ 13:30	保健センター	対象 6~7ヵ月児:平成27年12/24~28年1/21生・9~10ヵ月児: 27年9/24~10/21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。対象の月齢の内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。
離乳食教室			
離乳食教室 (中後期)	7/12 (火) 9:45 ~ 11:30	保健センター	調理実習 (野菜スープの作り方等)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
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 予約不要 問 保健センター 505			
50 健康教育	7/ 6 (水) 10:00 ~ 11:30(*) 7/14 (木) 13:30 ~ 15:00	平井 保健センター	健康学習 (からだや生活習慣病予防等の学習)、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。
50 健康栄養相談	7/13 (水) 9:00 ~ 11:30 8/ 5 (金)	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と口の健康相談あり。 ※要予約
ロビー相談	7/22 (金) 9:30 ~ 11:30	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]	7/14 (木) 10:00 ~ 11:30(*)	平井	『アンチエイジングで認知症予防~頭もからだも元気にしよう! (ビタミンA・C・Eを摂ろう)~』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 予約不要 問 保健センター 505			
50 ヨガ教室	7/23 (土) 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	7/28 (木) 9:30 ~ 11:30	保健センター	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。 講師 救使河原麻美さん
50 スクエアステップ	7/21 (木) 10:00 ~ 11:20(*) 7/26 (火) 13:30 ~ 15:00	大久野 平井	健康体操 (軽体操、気功)・体調改善運動など、高齢者にやさしい運動を取り入 れています。椅子に座ったままでもできる体操です。 講師 岩尾悦子さん
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日 14:30 ~ 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。 持物 水着、水泳帽、タオル、水分 講師 大澤弘子さん ※要予約 (当日正午まで厳守) 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 (TEL 042-597-4040)
50 男性限定 水中歩行教室	7/11 (月)	平井	
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 ~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。



日の出町
イメージキャラクター
「ひのでちゃん」

問 総務課 広報係 306