

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 (費用 無料)			
保健センター 内線 505			
乳幼児歯科相談	① 6/1 (木) ② 7/13 (木)	9:00 ~ 10:15	 健診のみ 対象 おおむね 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 25・27 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/ 2 (金) 7/12 (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)	6/13 (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 か月程度の乳児と 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か月児健康診査	6/ 9 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 27 年 10 月および 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)	6/15 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成 23 年 8・9 月生、5 歳児 平成 24 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 か月児健康診査	6/23 (金)	13:15 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 か月児:平成 28 年 11/27 ~ 12/23 生 9 ~ 10 か月児: 平成 28 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。
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 内線 505			
50 健康教育	6/15 (木)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野 保健師等による血圧測定、健康相談。ストレッチ体操。
50 健康栄養相談	6/ 2 (金) 7/12 (水)	9:00 ~ 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
50 栄養指導『食べ物 からアンエイジング』	6/ 9 (金)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野 『サルコペニア予防の食生活』管理栄養士による講話、個別相談、試 食があります。
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 内線 505			
50 中国体操	6/ 5 (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。 講師 敎使河原麻美さん
50 ヨガ教室	6/14 (水)	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。 持物 バスタオル 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
50 リフレッシュ体操	6/22 (木)	9:30 ~ 11:30	血圧測定・健康相談。歯科衛生士による歯とお口の健康学習。運動 指導員によるリズム体操・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。
50 スクエアステップ	6/ 8 (木) 7/13 (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 敎使河原麻美さん
50 水中歩行教室	毎週 月・水曜日	14:00 ~ 15:30	プールの前にポ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 (☎ 042 - 597 - 4040)
50 男性限定 水中歩行教室	6/14 (水) 7/ 3 (月)	(※)	
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 内線 306