

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				
乳幼児健康診査・相談など (費用 無料) 問 保健センター 内線 505				
母子相談事業	9/11 (月) 10/6 (金) 9:30 ~ 11:30	保健センター	乳幼児の身長・体重測定・保健師による相談 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	①9/7 (木) ②10/5 (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 (希望者はフッ素塗布) 対象 平成25・27年の①9月生②10月生 ※対象者には事前に通知します。	
妊婦歯科健診	9/28 (木) 13:00 ~ 13:15		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。13:30からの両親学級も合わせてどうぞ!	
3歳児健康診査	9/8 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成26年7・8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	9/14 (木) 9:00 ~ 11:00		対象 9/8 (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 産婦健康診査	9/15 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成29年4/22 ~ 6/15生のお子さんとそのお母さん ※対象者には事前に通知します。	
6~7・9~10ヵ月児健康診査	9/22 (金) 13:00 ~ 13:30	対象 6~7ヵ月児:平成29年2/26 ~ 3/22生・9~10ヵ月児:28年11/26 ~ 12/22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。対象の月齢のうち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・両親学級				
離乳食教室 (中・後期)	9/12 (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	
50 両親学級 (休日)	9/10 (日) 9:30 ~ 11:30		沐浴実習 赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事の注意点、試食 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制 (お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物	
50 両親学級平日クラス	9/28 (木) 13:30 ~ 15:30		妊婦歯科健診 (13:00) 歯科医師・歯科衛生士による講義 (13:30~) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制 (お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物	
50 両親学級平日クラス	10/3 (火) 13:30 ~ 15:30		助産師の講義 (出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児について) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制 (お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物	
学習・栄養				
健康全般に関する学習・体操など (費用 無料) 問 保健センター 内線 505				
50 健康栄養相談	9/11 (月) 10/6 (金) 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と口の健康相談あり。 ※要予約	
50 栄養指導 [食べ物からアンチエイジング]	9/8 (金) 10:00 ~ 11:20(※)	大久野	『貧血予防』の食事。レシピ:枝豆とじゃこごはん 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) 問 保健センター 内線 505				
50 運動	リフレッシュ体操	9/28 (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。保健師による健康学習。講師によるリズム体操・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。 講師 敎使河原麻美さん
		9/21 (木) 10:00 ~ 11:20(※)	大久野	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 ヨガ教室	9/13 (水) 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 中国体操	9/25 (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 敎使河原麻美さん
	50 スクエアステップ	9/14 (木) 10:00 ~ 11:30(※)	平井	頭とからだを使ってステップを覚え、リズムに合わせてステップを踏みます。歩く脳トレです。 講師 敎使河原麻美さん
	50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	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
	50 男性限定水中歩行教室	9/13 (水) 10/2 (月)		※要予約 (当日正午まで厳守) 各定員 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				

