



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など	
<b>乳幼児健康診査・相談など (費用 無料)</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 505</span>				
お母さん子ども	母子相談事業	1/10 (水) 2/ 2 (金)	9:30 ~ 11:30	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。 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 平成26・28年の①1月生②2月生 ※対象者には事前に通知します。
	乳幼児歯科相談	①1/11 (木) ②2/ 1 (木)	9:00 ~ 10:15	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。13:30からの両親学級も合わせてどうぞ!
	妊婦歯科検診	2/ 8 (木)	13:00 ~ 13:15	保健センター 対象 平成26年11・12月生のお子さん ※対象者には事前に通知します。
	3歳児健康診査	1/12 (金)	13:00 ~ 13:15	保健センター 対象 1/12 (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歳児歯科フッ化物塗布	1/18 (木)	9:00 ~ 11:00	保健センター 対象 平成29年8/18 ~ 10/19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。
	3・4か月児健康診査 産婦健康診査	1/19 (金)	13:00 ~ 13:15	保健センター 対象 6~7か月児:平成29年6/23~7/26生 9~10か月児:29年3/23~4/26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。
	6~7・9~10か月児健康診査	1/26 (金)	13:00 ~ 13:30	保健センター
<b>離乳食教室・両親学級</b>				
離乳食教室 (中後期)	1/ 9 (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か月頃の乳児と保護者10組 申込 前日までに予約ください 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)	1/28 (日)	9:30 ~ 11:30	保健センター 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	2/ 8 (木)	13:30 ~ 15:30	保健センター 妊婦歯科検診 (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	2/16 (金)	13:30 ~ 15:30	保健センター 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	
<b>健康全般に関する学習・体操など (費用 無料)</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 504</span>				
50 健康栄養相談	1/10 (水) 2/ 2 (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	
ロビー相談	1/15 (月)	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	
<b>各専門の講師による運動 (費用 無料)</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 504</span>				
運動	50 リフレッシュ体操	1/25 (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、管理栄養士による健康学習。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 敕使河原麻美さん
	50 スクエアステップ	1/11 (木) 2/ 8 (木)	10:00 ~ 11:30	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 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00 ~ 15:30 (※)	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します。歩く脳トレです。 講師 敕使河原麻美さん
	50 男性限定 水中歩行教室	1/15 (月)	14:00 ~ 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) 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 (TEL 042-5977-4040)
	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				

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!



日の出町 イメージキャラクター ひのでちゃん

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。

問 総務課 広聴広報係 内線 306