



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
<b>問 保健センター 内線 505</b>			
乳幼児健康診査			乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 <b>持物 母子手帳</b>
母子相談事業	5/ 2 (水) 6/ 1 (金)	9:30~11:30	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	① 5/10(木) ② 6/ 7(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26~28年の①5月生②6月生※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	5/31 (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。
3歳児健康診査	5/11 (金)	13:00~13:15	対象 平成27年3月・4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	5/17 (木)	9:00~11:00	対象 5/11(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か月児健康診査 産婦健康診査	5/18 (金)	13:00~13:15	対象 平成29年12/17~30年2/18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か月児 健康診査	5/25 (金)	13:00~13:30	対象 6~7か月児:平成29年10/28~11/25生・9~10か月児:29年7/28~8/25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	費用 無料	要予約	<b>問 保健センター 内線 505</b>
離乳食教室 (中後期)	5/ 8 (火)	9:45~11:30	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)	5/13 (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	5/31 (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	6/ 7 (木)	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
健康全般に関する学習・体操など	費用 無料	予約不要	<b>問 保健センター 内線 505</b>
50 健康栄養相談	5/ 2 (水) 6/ 1 (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」	5/15 (火)	10:00~11:30(※)	本 宿 テーマ『一汁一菜を見直そう』。 管理栄養士の講話、個別相談、試食があります。
50 健康教育	6/ 6 (水)	10:00~11:30(※)	平 井 6/4~10は歯と口の健康週間。歯科衛生士による「歯と口の健康 について」の講話。保健師による自宅でできるストレッチ体操
各専門の講師による運動	費用 無料	予約不要	<b>問 保健センター 内線 505</b>
50 ヨガ教室	5/21 (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 中国体操	6/ 4 (月)	10:00~11:30	保健センター "練功十八法"呼吸にあわせ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 リフレッシュ体操	5/24 (木)	9:30~11:30	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 敎使河原麻美さん
50 スクエアステップ	5/17 (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 水中歩行教室	5/10 (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 男性限定 水中歩行教室	毎週 月・水曜日	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・電話申込(☎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、本宿→本宿老人福祉センター			



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!



日出版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