



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など		
お母さんとお子さんの健康					
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	10/ 5 (金) 11/ 2 (金)	9:30 ~ 11:30	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	①10/4(木) ②11/1(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 平成26・28年の①10月生②11月生 ※対象者には事前に通知します。		
妊婦歯科健診	11/1(木)	10:30 ~ 10:45	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。		
1歳6か月児健康診査	10/12(金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成29年2月および3月生のお子さん(対象者には事前に通知します)		
5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	10/18(木)	9:00 ~ 10:15	対象 年長児 平成24年12月および25年1月生のお子さん、 5歳児 平成25年8月および9月生のお子さん(対象者には事前に通知します)		
6~7・9~10 か月児健康診査	10/26(金)	13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児 平成30年3/29~4/26生・9~10か月児 29年 12/29~30年1/26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 問 保健センター 内線 505					
離乳食教室 (初期)	初期 10/ 9(火) 中後期 11/13(火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 対象 初期:3~6か 月程度、中後期:7~12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		
健康全般に関する学習・体操など (費用 無料) 予約不要 問 保健センター 内線 505					
学習・栄養	50 健康教育	10/ 3(水)	10:00 ~ 11:30(※)	平井	健康学習、保健師による自宅でできるストレッチ体操
		10/18(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	10/ 5(金) 11/ 2(金)	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	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」	10/ 4(木)	10:00 ~ 11:30(※)	平井	『便秘予防』をテーマに 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					
運動	50 リフレッシュ体操	10/25(木)	9:30 ~ 11:30	保健 センター	管理栄養士による「正しいタンパク質のとり方」について講話。保 健師・看護師による血圧測定、健康相談。講師によるリズム体操・ スクエアステップ・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 中国体操	11/ 5(月)	10:00 ~ 11:30		“練功十八法”呼吸にあわせ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 スクエアステップ	10/11(木) 11/ 8(木)	10:00 ~ 11:30(※)		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	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 ☎042(597)4040
	50 男性限定 水中歩行教室	10/ 3(水) 11/ 7(水)			
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!

■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

