

いきいき健康情報!!

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など		
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					
お母さんとの子ども健康	母子相談事業	11/ 2 (金) 12/ 7 (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。
	乳幼児歯科相談	①11/ 1(木) ②12/ 6(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① 11月生② 12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。
	3 歳児健康診査	11/ 9 (金)	13:00 ~ 13:15		対象 平成 27 年 9・10 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	11/15 (木)	9:00 ~ 11:00		対象 11/9 (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	11/16 (金)	13:00 ~ 13:15		対象 平成 30 年 6/22 ~ 8/16 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	11/30 (金)	13:00 ~ 13:30		対象 6 ~ 7 か月児 平成 30 年 4/27 ~ 5/30 生・9 ~ 10 か月 児 平成 30 年 1/27 ~ 2/28 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 問 保健センター 内線 505					
離乳食教室 (中後期)	11/13 (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	
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 健康栄養相談	11/ 2 (金) 12/ 7 (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	11/12 (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
	50 栄養指導「食べ物 からアンチエイジング」	11/20 (火)	10:00 ~ 11:30(*)	本 宿	テーマ『便秘予防』管理栄養士講話、個別相談、試食があります。
	50 健康教育	12/ 5 (水)	10:00 ~ 11:30	平 井	保健師による健康学習。自宅の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 問 保健センター 内線 505					
運動	50 中国体操	11/ 5 (月)	10:00 ~ 11:30	保健センター	“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	11/30 (金)	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 リフレッシュ体操	11/22 (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。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
		11/15 (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 スクエアステップ	11/ 8 (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			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、飲物 講師 大澤弘子さん
	50 男性限定 水中歩行教室	11/ 7 (水)	14:00 ~ 15:30(*)	平 井	※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、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!

■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

