

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 の 健 康	乳幼児健康診査 (費用 無料)			問 保健センター 内線 505
	母子相談事業	12/ 7 (金) 1/ 9 (水)	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	① 12/6(木) ② 1/10(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 ①平成 26・28 年の 12 月生 ② 27・29 年の 1 月生 ※対象者には事前に通知します。
	妊婦歯科健診	1/31 (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。
	1歳6か月児健康診査	12/14 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 29 年 4 月および 5 月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
	5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	12/20 (木)	9:00 ~ 10:15	対象 年長児 平成 25 年 2 月および 3 月生、5 歳児 25 年 10 月および 11 月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
離乳食教室	6~7・9~10 か月児健康診査	12/21 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 か月児 平成 30 年 5/31 ~ 6/21 生・9 ~ 10 か月児 平成 30 年 3/1 ~ 21 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 (初期)	初期 12/11 (火) 中後期 1/ 8 (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 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・おむつやミルクなど
学 習 ・ 栄 養	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
	50 健康教育	12/ 5 (水)	10:00 ~ 11:30(※)	平 井 保健師による健康や学習、自宅でできるストレッチ体操
	50 健康栄養相談	12/ 7 (金) 1/ 9 (水)	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]	12/14 (金)	10:00 ~ 11:20(※)	大久野 『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。	
運 動	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 スクエアステップ	12/13 (木) 1/10 (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 氏
	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、飲物 講師 大澤弘子 氏 ※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	12/ 5 (水) 1/16 (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。

今年も残すところ1カ月となりました。1年間、皆さまのご理解とご協力により、広報活動を行うことができました。来年も町民の皆さまに様々な情報をわかりやすくお伝えし、親しんでいただけるような広報誌作成に努めてまいります。1年間ありがとうございました。

問 総務課 広報係 内線 306



日の出町
ひのでちゃん