



# いきいき健康情報!!



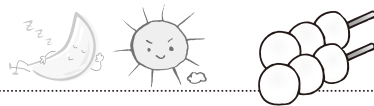
	事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など	
お母さんと子どもの健康	問 保健センター 内線 504				
	乳幼児健康診査			健診のみ 対象 概ね1~4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置(希望者はフッ化物塗布) 対象 平成23・25年の①3月生②4月生	
	乳幼児歯科相談	①3/5(木) ②4/2(木)	9:00~10:15	保健センター	対象 平成23・25年の①3月生②4月生
	妊婦歯科健診	3/5(木)	10:30~11:00		持ち物 母子手帳 申込 電話予約制 ※妊娠中に1回受診できます。
	母子相談事業	3/6(金)	9:30~11:30		乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持ち物 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。
	3歳児健康診査	3/13(金)	13:00~13:15	保健センター	対象 平成24年1月~2月生のお子さん
	3歳児歯科フッ化物塗布	3/19(木)	9:00~11:00		対象 3/13(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ヵ月児健康診査 産婦健康診査	3/20(金)	13:00~13:15		対象 平成26年10/16~12/12生のお子さんとそのお母さん
	6~7・9~10ヵ月児健康診査	3/27(金)	13:00~13:30		対象 6~7ヵ月児:平成26年8/27~9/26生 9~10ヵ月児:平成26年5/27~6/26生 持ち物 母子手帳・受診票 ※都内指定医療機関での個別受診可。対象の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。
	両親学級				
離乳食教室(中・後期)	3/10(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ヵ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。 持ち物 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	問 保健センター 内線 505				
	健康・栄養相談日	3/6(金) 4/3(金)	9:30~11:30	保健センター	身体の健康保持増進や食事等の栄養問題でお悩みの方を対象に保健師・管理栄養士が直接相談に応じます。個別面談で、個々の生活習慣・食生活改善を図ります。 定員 5人程度 申込 前日迄にご予約ください。
	健康についての学習・体操	3/12(木)	13:30~15:00		保健師による健康学習、健康相談、助言、ストレッチ体操 申込 予約不要
		3/20(金)	10:00~11:30		※運動できる服装でタオルや飲み物を持参のうえお越しください。
3/26(木)		9:30~11:30	リフレッシュ体操 健康学習、リズム体操、エアロビクス、リラクゼーション、血圧測定など 講師 敎使河原先生 申込 予約不要 ※運動できる服装でタオルや飲み物を持参のうえお越しください。		
長寿者支援	問 保健センター 内線 505				
	長寿者支援対策(高齢者のための健康教育)				
	いきいき長寿サロン(学習編)	3/4(水) 3/26(木)	10:00~11:30 13:30~15:00	平井 大久野	保健師による高齢者向けの健康学習、健康相談、助言、ストレッチ体操 対象 60歳以上の方 申込 予約不要 ※運動できる服装で、タオルや飲み物を持参のうえお越しください。
	いきいき長寿サロン(食物編)	3/9(月) 3/26(木)	10:00~11:30	いきいき 平井	高齢者の身体の健康保持増進のための栄養のお話と、食事等でお悩みの方を対象に管理栄養士が直接相談に応じます。個別面談で、生活習慣・食生活改善を図ります。ご家族の参加もお持ちしております。 対象 60歳以上の方 申込 予約不要
	いきいき長寿サロン(体操編)	3/5(木) 3/17(火)	10:00~11:30	本宿 大久野	リズム体操、リラクゼーションなど、高齢者向けの手軽な運動 講師 敎使河原先生 対象 60歳以上の方 申込 予約不要 ※運動できる服装でタオルや飲み物を持参のうえお越しください。
	水中歩行教室	毎週水曜日	14:00~15:30	平井	運動指導員が歩行用プールを使い、アクアウォーキングなど水中運動をします。 講師 大澤先生 定員 10人予約制で実施します。 申込 ふれあいセンター直接申込。

[凡例] 大久野→大久野老人福祉センター、いきいき→大久野健康いきいきセンター、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。

3月21日(土)は春分の日。立春から始まった春の季節のちょうど真ん中あたり、昼と夜の長さが同じになる、太陽は真東から昇り、真西に沈むと言われてます。また、寒さもようやく収まる頃です。また、春分の日を中心に前後3日間は春彼岸です。家族そろってお墓参りをして、先祖の供養をする人も多いと思います。そして、春分を過ぎると、日の出町内の桜の花も咲き始め、入学式や入社式など、新しい出会いの季節が始まるとともに、満開の桜が私たちを包んでくれます。

問 総務課 広聴広報係 内線 306



塩田堤の桜の花