

いきいき健康情報!!

お母さんとお子さんとの健康	事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんとお子さんとの健康	乳幼児健康診査			問 保健センター 内線 504
	乳幼児歯科相談	① 4/2 (木) ② 5/7 (木)	9:00 ~ 10:15	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 ① 23・25 年の 4 月生 ② 23・25 年の 5 月生 (対象者には事前に通知をします)
	母子相談事業 (未就学児対象)	4/3 (金) 5/1 (金)	9:30 ~ 11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 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。 持ち物 母子手帳
	離乳食教室 (初期)	4/14 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習 (野菜スープの作り方等) と試食 対象 3 ~ 6 ヶ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
	1歳6ヵ月児健康診査	4/10 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 25 年 8 月 ~ 9 月生のお子さん (対象者には事前に通知)
	5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	4/16 (木)	9:00 ~ 11:00	対象 平成 21 年 4 月 ~ 7 月生のお子さん (対象者には事前に通知)
6~7・9~10ヵ月児健康診査	4/24 (金)	13:15 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 ヶ月児:平成 26 年 9/27 ~ 10/23 生・9 ~ 10 ヶ月児:平成 26 年 6/27 ~ 7/23 生 持ち物 母子手帳・受診票 ※対象の月齢の間に受診してください。都内指定医療機関での個別受診可。	
健康全般	健康全般に関する学習・栄養			問 保健センター 内線 505
	健康教育 (概ね 60 歳以上)	4/ 1 (水) 4/23 (木)	10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	平井 保健師・看護師による健康相談、健康学習 (からだや生活習慣病予防の学習)、ストレッチ体操 (自宅でもできるストレッチ) 大久野 ※動きやすい服装でタオル、水分を持参してください
	健康栄養相談	4/ 3 (金) 5/ 1 (金)	9:30 ~ 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。お子様の食生活についての相談も受け付けています。 ※要予約
	栄養指導 (概ね 60 歳以上)	4/ 21 (火)	10:00 ~ 11:30	大久野 「ロコモティブシンドローム」骨や筋肉量減っていませんか? カルシウム・タンパク質の摂り方のお話。「チンゲン菜と肉団子のスープ煮」レシピ紹介。試食あります。
健康運動	各専門講師による運動			運動できる服装、タオル・飲み物を持参 問 保健センター 内線 505
	中国体操 (概ね 60 歳以上)	4/ 6 (月)	10:00 ~ 11:30	“練功十八法” 呼吸に合わせて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。
	スクエアステップ (概ね 60 歳以上)	4/13 (月) 5/ 7 (木)	10:00 ~ 11:30	保健センター 頭と体を使ってステップを覚えリズムに合わせて歩きます。歩く脳トレです。
	ヨガ教室 (概ね 40 歳以上)	4/17 (金)	10:00 ~ 11:30	呼吸に合わせてポーズをとり、自分のからだがどのような状態にあるのか気づくことができます。
	リフレッシュ体操 (概ね 40 歳以上)	4/23 (木) 4/16 (木)	9:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30	保健師・看護師による血圧測定、健康相談。リズム体操・エアロピクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います。
	水中歩行教室 (概ね 60 歳以上)	毎週水曜日	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。 ※要予約 問 ☎042(597)4040
	[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!

日の出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申し出てください。

デビューから町民の皆さんに大人気のひのでちゃん! 待望のひのでちゃんクッキーが出来上がりました。サクサクでサブレのような軽い食感。1枚1枚にとっても可愛い色々な表情のひのでちゃんがカラーで焼き付けられ、目を楽しませてくれるので、美味しさも倍増します。価格も1箱12枚入りでワンコイン500円(税抜き)とリーズナブルです。クッキーは、つるつる温泉、肝要の里、日の出山荘、日の出町サービス総合センター、みやび工房で販売しています。ティータイムや春のお出かけのお供に、また、ご当地土産としてお勧めです。

問 総務課 広聴広報係 内線 306



ひのでちゃんクッキー