



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 問 保健センター 内線 504				
母子相談事業 (未就学児対象)	5/ 1 (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。	
乳幼児歯科相談	① 5/7 (木) ② 6/4 (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 平成23・25年の①5月生②6月生※対象者には事前に通知します。	
妊婦歯科健診	5/ 7 (木) 10:30~11:00		持ち物 母子手帳 申込 電話予約制 ※妊娠中に1回無料で受診できます。両親学級(歯科)とセット可。	
3歳児健康診査	5/ 8 (金) 13:00~13:15		対象 平成24年3月~4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	5/14 (木) 9:00~11:00		対象 5/8(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	5/15 (金) 13:00~13:15		対象 平成26年12/20~27年2/14生のお子さんとそのお母さん	
6~7・9~10ヵ月児健康診査	5/22 (金) 13:00~13:30	対象 6~7ヵ月児:平成26年10/24~11/21生・9~10ヵ月児:26年7/24~8/21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。対象者への通知はありません。対象者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。		
両親学級				
離乳食教室 (中・後期)	5/12 (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・おむつやミルク等	
両親学級 (予防接種と栄養の話)	5/18 (月) 13:15~15:30		予防接種・妊娠中の食事の注意点・調理と試食など 対象 出産予定日が平成27年7~10月頃の方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持ち物 母子手帳・筆記用具・飲み物	
両親学級 (助産師の講義)	5/29 (金) 13:15~15:30		助産師による講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児について) 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持ち物 母子手帳・筆記用具・飲み物	
両親学級 (休日クラス)	5/24 (日) 9:15~11:30		出産後の生活・お父さんの役割・沐浴実習 対象 出産予定日が平成27年7~10月頃の方 申込 予約制(お母さんのみの参加も歓迎します) 持ち物 母子手帳・筆記用具・飲み物	
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				
健康教育	5/13 (水) 9:30~11:45	保健センター	9:30~ストレッチ体操 10:15~健康学習「運動と血圧の関係~血液めぐり~」 10:45~健康相談(保健師・看護師による血圧測定)※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください。	
	6/ 3 (水) 10:00~11:30(*)	平井	10:00~健康学習「健康はお口から(歯の健康について)」 10:30~ストレッチ体操 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください。	
健康栄養相談	5/ 1 (金) 6/ 5 (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。お子様の食生活なども相談できます。※前日までにご予約ください。	
栄養指導 [食べ物からアンチエイジング]	5/28 (木) 10:00~11:30(*)	平井	「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?~」カルシウムとタンパク質の摂り方など。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 対象 おおむね40歳以上 予約不要 問 保健センター 内線 505				
運動	中国体操	5/11 (月) 6/ 1 (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。
	スクエアステップ	5/ 7 (木) 6/ 8 (月) 10:00~11:30(*)		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	5/21 (木) 10:00~11:30		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。
	リフレッシュ体操	5/28 (木) 9:30~11:30	保健師・看護師による血圧測定、健康相談。 リズム体操・エアロビクス・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	5/19 (火) 10:00~11:20(*)	大久野	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。
	毎週水曜日 14:00~15:30(*)	平井	プールの前にポ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 ふれあいセンター直接申し込み(042-597-4040)	

(※) おおむね60歳以上 ★運動できる服装でタオル、飲み物をご持参ください [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



頑張れ1年生!

~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。



広報「日の出」の取材班

4月に小学校へ入学したピカピカの1年生。まだまだ小さい体で大きなランドセルを背負って登校している姿を見ると、とてもほほえましい気持ちになります。

<ドライバーの皆さんへお願い> 通学や放課後の時間帯は、子どもの姿が見えなくても脇道からの飛び出しや、車道へフラツとはみ出してしまう事があります。スピードは控えめに安全運転を心がけましょう。

問 総務課 広報係 内線 306