

曜日(午前10時～2時間以内)
和室 編み物・生け花などの運動が伴わない活動ができます。 定員 12人

利用日 毎週水・金曜日の午前10時～午後1時・3時～2時間以内

【対象(利用料が減免される団体)】

町内在住5人以上の団体で、講師を伴う場合は、講師も町民であること。

申込 随時本センターで受け付けます。代表者が、団体名簿と印鑑を持参してください。利用は、先着順で決定します。

注意 他の利用者への迷惑や設備の損傷が予想される場合は、利用できません。なお、本センターに関する条例・同施行規則並びにセンターの運用規定を順守していただきます。※詳細はお問い合わせください。

問 大久野健康いきいきセンター
 ☎042(588)7210

春のチョウ観察会



町の自然に親しんでみたい。そんな皆さんの参加をお待ちしています。

日時 5月16日(土)午前9時～午後2時

場所 平井丘陵※雨天中止
 持ち物 弁当・飲み物・雨具

服装 長袖・長ズボン・帽子・しつかりした靴
 ※小学生未満は保護者の同伴が必要

問 ※集合場所など詳細はお問い合わせください。
 ネイチャークラブ事務局 武智
 ☎090(53008)2300

ご寄附

新1年生に寄贈されました



読売センターあきる野様から、防犯笛、

五日市交通安全協会様から、帽子、

ランドセルカバー、

ワッペンが各175個

寄贈されました。

問 企画財政課

管財係 内線 317

お詫びと訂正

広報日の出4月号の15ページと19ページに掲載した「元気で長生き・長寿化対策日帰り人間ドック」の対象に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

お詫びして訂正します。

正 3年以上町内に住所を有する満70歳と満75歳の方(施設入居者は除く)。

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

福祉とけんこう

食べ物からアンチエイジング

美味しく正しく食べよう！好きなものばかり食べていませんか？

管理栄養士による栄養の教室です。個



読売センターあきる野様

別相談、試食もあります。ご家庭で役立つ栄養の知識を楽しく学びましょう！

日程	テーマ	場所
5月28日(木)	ロコモティブシンドローム	平井
6月16日(火)	アンチエイジングで認知症予防	大久野
7月23日(木)		平井
9月24日(木)	腸内環境を整えよう	平井
10月20日(火)		大久野
11月26日(木)		平井
12月15日(火)	舌まかせにせず減塩生活	大久野
1月28日(木)		平井
2月16日(火)	貧血大丈夫？	大久野
3月24日(木)		平井

時間 午前10時～11時30分

場所 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

対象 おおむね60歳以上 予約不要

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505

HIV検査を実施します！

「HIV検査・相談月間」キャンペーンの時期に合わせて、エイズ検査を実施します。その他にも、保健所では常時エイズ

や性感染症に関する相談に応じています。

日時 6月2日(火)午後1時30分～4時30分

結果 6月9日(火)午後3時～4時30分※来所して頂き、直接ご本人にお伝えします。

場所 西多摩保健所1階

検査内容 HIV抗体検査※希望者には性感染症検査(クラミジア・梅毒・淋菌感染症)も実施※予約不要(匿名・無料)

問 西多摩保健所保健対策課 感染症対策係
 ☎0428(22)6141

第37回リウマチ教室

日時 5月27日(水)午後2時～4時

場所 公立阿伎留医療センター地下1階講堂

講師 公立阿伎留医療センター 妹尾由美子

リウマチ科医長/公立阿伎留医療センター 西成田進院長・リウマチ科

※予約不要、直接会場にお越しください。

問 公立阿伎留医療センター 総務課

☎042(558)0321

公立阿伎留医療センター母乳外来の再開

4月から母乳外来を再開しました。

母乳外来 赤ちゃんの体重測定、哺乳量測定、乳房マッサージなど母乳育児や育児全般へのご相談、母乳に関する悩みやトラブルをサポートします。助産師による健診(1人1時間の予約制)▼平日午後1時30分～4時30分

妊婦健診 妊娠週数に応じた問診・診察検査・保健指導等を行います。産婦人科医による健診(診療時間内で予約制)

問 公立阿伎留医療センター 産婦人科

☎042(558)0321 内線 22605





介護予防まるごと講座 参加者募集



いつまでも元気で過ごせるように介護予防のことを真剣に考えてみませんか？
 介護予防に必要な様々な分野について講義や体操・実技を楽しい雰囲気の中で学びましょう。
 まずは、好奇心を持って参加することから介護予防は始まります。

- *日程 6月下旬～12月上旬の全12回 *対象者 65歳以上
- *定員 40名 (全12回ですが途中からの参加も可能ですのでお問い合わせ下さい)
- *内容 ①腰痛予防 ②運動機能 ③口腔機能 ④認知症予防 ⑤活動・参加 ⑥低栄養予防等
- *会場 日の出ヶ丘病院 ※必要な方は日の出町包括支援センターから送迎可能
- *費用 無料 (口腔ケア用品は実費)
- *申込・お問い合わせ先 日の出町包括支援センター (☎597-2200)

※この講座は日の出町が実施している介護予防事業です。



開催日時	分野	講師	13 内容
6/25 (木) 10:00～12:00	介護予防全般	包括職員	・講座について説明 ・講義：介護予防について ・グループワーク
7/10 (金) 10:00～12:00	腰痛予防	理学療法士	・講義：腰痛膝痛のメカニズム ・腰痛膝痛予防体操 ・グループ相談
7/23 (木) 10:00～12:00	運動機能向上	理学療法士	・講義：運動機能について・ロコモティブ ・運動と生活 ・介護予防体操・グループ相談
8/6 (木) 10:00～12:00	予防医学	看護師	・講義：健診結果からわかる身体状況と介護予防
8/27 (木) 10:00～12:00	口腔機能向上	歯科医師	・講義：口腔機能向上の大切さ
9/3 (木) 10:00～12:00	口腔機能向上	歯科衛生士	・口腔ケア実技指導 ・グループ相談
9/17 (木) 10:00～12:00	口腔機能向上	言語聴覚士 ケアワーカー	・講義：摂食・嚥下機能向上について ・口腔体操 ・グループ相談
10/1 (木) 10:00～12:00	活動・参加	ボランティア コーディネーター 包括職員	・高齢者が出来る地域活動 ・ボランティア活動について ・ボランティア活動者による報告
10/16 (金) 10:00～12:00	認知症予防	精神科医師 包括職員	・講義：認知症について ・頭の体操
11/5 (木) 10:00～12:00	認知症予防	音楽療法士 作業療法士	・非薬物的な予防の話 ・音楽療法体験 ・認知機能低下に備えて
11/19 (木) 10:00～12:00	食 事	管理栄養士 包括職員	・講義：食べることの意味・骨粗しょう症予防 ・糖尿病予防のための食事等 ・口腔体操
12/3 (木) 10:00～12:00	低栄養予防	管理栄養士	講義：低栄養予防 実習・グループ相談・自身の食生活をチェック

※講座の日程、内容等が変更になる場合もあります。