



# 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 (費用：無料)			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(希望者はフッ素塗布) 対象 平成23・25年の①10月生②11月生 (対象者には事前に通知をします)
乳幼児歯科相談	①10/1(木) ②11/5(木)	9:00～10:15	
母子相談事業 (未就学児対象)	10/ 2 (金) 11/ 6 (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。 持物 母子手帳
離乳食教室 (初期)	10/13(火)	9:45～11:30	調理実習(野菜スープの作り方など)と試食 対象 3～6ヵ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
1歳6ヵ月児健康診査	10/ 9 (金)	13:00～13:15	対象 平成26年2月～3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)	10/15(木)	9:00～10:00	対象 年長児 平成21年12月～平成22年1月生 5歳児 22年8月～9月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
6～7・9～10ヵ月児健康診査	10/23(金)	13:15～13:30	対象 6～7ヵ月児：平成27年3/25～4/22生・9～10ヵ月児：26年12/25～27年1/22生 持物 母子手帳・受診票 ※ご注意 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。都内指定医療機関での個別受診も結構です。
妊婦歯科健診	11/ 5(木)	10:30～11:00	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。
学習・栄養			対象：おおむね40歳以上(※)60歳以上 問 保健センター 内線 505
健康全般に関する学習・体操など (費用：無料)			
健康教育(※)	10/ 7(水)	10:00～11:30	平井 10:00～健康学習「脂質異常症と食生活について」講師：管理栄養士 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
	10/22(木)	13:30～15:00	大久野 13:30～健康学習「脂質異常症と食生活について」講師：管理栄養士 14:00～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	10/ 2(金) 11/ 6(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つけています。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]	10/20(火)	10:00～11:30	大久野 「腸内環境を整えよう(便秘予防)～腸には免疫細胞がいっぱい!食物繊維・プロバイオテックスについて～」管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。
運動			対象：おおむね40歳以上(※)60歳以上 問 保健センター 内線 505
各専門の講師による運動 (費用：無料)			
中国体操	10/ 5(月) 11/ 2(月)	10:00～11:30	保 健 センター “練功十八法” 呼吸に合わせ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	10/26(月) 11/5(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	10/27(火)	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	10/22(木) 10/15(木)	9:30～11:30 10:00～11:30(※)	保 健 センター 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 平 井 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(※)	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 ふれあいセンター直接申し込み(☎042-597-4040) 各回定員10人
★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

～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。

\*\*\*\*\* ひのでちゃん「ゆるキャラグランプリ2015」に参戦中!! \*\*\*\*\*

今年もひのでちゃんが「ゆるキャラグランプリ」にエントリーしています! 昨年のひのでちゃんの順位は1699体中、600位。全国各地のゆるキャラが参戦する当グランプリ、上位へ進出するためには、皆さんの応援が必要です! 投票の締め切りは11月16日(月)の午後6時。期間中は毎日投票が可能。1日1回投票して、ひのでちゃんを応援しましょう!!

投票方法 ゆるきゃらグランプリオフィシャルウェブサイト <http://www.yurugp.jp/>

問 総務課 広報係 内線 306