

❷ いきいき健康情報!! (

	事業名	日	時	(受付時間)	場	所	内 容 な ど
お	乳幼児健康診査						問 保健センター № 504
母	母子相談事業	1/25 2/ 5	(金) (金)	9:30~11:30			乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持物 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。
さん	乳幼児歯科相談	① 1/ 7 ② 2/ 4		9:00~10:15	保 健 センター		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 ①平成 24・26 年の 1 月生② 2 月生 ※対象者には事前に通知をします)
٤	妊婦歯科健診	① 1/7	(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。
子ど	3 歳児健康診査	1/ 8	(金)	13:00 ~ 13:15		対象 平成 24 年 11 月・12 月生のお子さん ※対象者には事前に通知します。	
ŧ	3歳児歯科 フッ化物塗布	1/14	(木)	9:00 ~ 11:00		対象 1/8 (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	
の	3·4 ヵ月児健康診査 産婦健康診査	1/15	(金)	13:00 ~ 13:15			対象 平成 27 年 8/20 ~ 10/14 生のお子さんとそのお母さん ※対象者には事前に通知します。
健康	6~7·9~10ヵ月児 健康診査	1/22	(金)	13:00 ~ 13:30			対象 6~7カ月児: 平成 27年6/18~7/21生 9~10カ月児 27年 3/18~4/21生 持物 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。
	健康全般に関す	る学習	・体	操など(費用	:無米	斗)	予約不要
学		1/6 2/3	(水) (水)	10:00~11:30(%)	平 井	井	10:00~健康学習 10:30~ストレッチ体操
習.	★健康教育			10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00(%)	保健センター		※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください 13:30~ストレッチ体操 14:30~健康学習
栄	★健康栄養相談	1/25 2/ 5	(月)		保健セン		※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください。 管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。 ※要予約
養	★栄養指導 『食べ物から アンチェイジング』	1/28	(木)	10:00 ~ 11:30 (※)	平	井	「舌まかせにせず減塩生活 (減塩のポイント)」 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)			予約不要
運動	★中国体操	1/18 2/ 1	(月) (月)	10:00 ~ 11:30	保健	"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。	
	★ヨガ教室	1/15	(金)	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	1/28	(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
		1/19	(火)	10:00 ~ 11:20 (%)	大ク	、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。
	★水中歩行教室	毎週水	曜日	14:00 ~ 15:30 (*)	<u> </u>	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)
	対象:町内在住おおむね 40 歳以上 (※) おおむね 60 歳以上 持ち物:運動できる服装でタオル、飲み物★マーク:元気・健康ポイント対象事業 [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、□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。

新年あけましておめでとうございます。今年も読みやすく親しみやすい広報紙づくりをモットーに、様々な情報を町民の皆さんへ発信してまいります。本年もよろしくお願いいたします。

これからの季節、ノロウイルスやインフルエンザなどに感染してしまう可能性が高くなります。手洗い・ うがいなどの予防策を徹底し感染しないよう充分注意しましょう。 問 総務課 広聴広報係 2306